

कीर्तिपुरको चित्रण



कीर्तिपुर सन्देश

KIRTIPUR SANDESH WEEKLY

साप्ताहिक

वर्ष ४ अंक २६ (संयुक्तांक १८०)

ने. सं. ११३५ सिल्लाख नवमि बुधवा: २०७१ माघ १४ गते बुधवार (Jan-28, 2015)

पृष्ठ १०

मूल्य रु. ५/-



LITTLE STEPS SCHOOL

A Montessori Based Pre -School
Shanti Marg, Tyanglaphatt, Kirtipur-2
Phone-01-4334430, Email : letsgo2littlesteps@yahoo.com
Estd : 2068 B.S.



Announces

Admission Open
for

Play Group

Salient Features

- Managed by a team of psychologists, counselors and health professional
- Trained, motivated and caring teaching and non teaching staffs
- Limited children in each classroom
- Healthy and Nutritious lunch and snacks
- Child friendly classroom
- Well equipped montessori lab
- Workshops on parenting skills and child parent relationship
- Thematic out reach visits
- Volunteer service from foreigners
- Transportation facility

Plus+2

science

Education/Arts
Management

11

&

12

ENGLISH
M. ENGLISH
MATHEMATICS
&
M. MATH

Our services

- Highly qualified, dedicated & friendly teachers
- Research based and effective Teaching.
- Classes are focused on the creative techniques required to succeed in career/personality development.
- Exam oriented handouts and Test Materials.
- Students are encouraged to take Tests at the end of each week of study.
- Frequent Tests, Suggestion, reviews & FREE supporting classes for the weak students.
- Join our Tuition classes Starting every Sunday, Monday & Thursday

Valley Institute Kirtipur

NEAR KIRTIPUR NEW GATE Ph: 01-4332509

विश्वको तहको मचाएको Xiaomi Mi MOBILES
नेपालको लागि आधिकारीक विक्रेता
अब नेपालमा ONLINE मार्फत बिक्री बितरण

Online बाट किन्दा फाइदा के ?
Importer ले Distributer र Retailer लाई
दिने फाइदा अब सोभै ग्राहकलाई



A Dragon in your Pocket

Stunningly Beautiful.

13MP camera

Power through your day.

Lose the wires

Make Android yours



मोविल्याण्ड ईलेक्ट्रोनिक प्रा. लि.

कीर्तिपुर-१७, बाहिरी गार्ड (नेपाल टेलिकमसँगै)

शाखा कार्यालय महाराजगंज, नारायणगोपाल चौक

फोन नं. ०१४३३४२३५, ०१४३३२०५७

सबै सामु कान समाएर माफी माग्नु छ



Dr kavitaran
shrestha . U.K.

पहिलो संविधानसभाको दौरान दुई तिहाइ सांसदको सहीछापसाथ प्रक्रियामा अघि बढ्न माग भएको थियो। त्यस्तो माग आउँदा संविधानसभाको सभामुख रहेका सुभाष नेम्वाङले सहमतिको वकालत गर्दै बैठक बोलाएनन्। त्यसबेला सबैले उनको यस्तो विचार र व्यवहार को कदर गरे। तर अहिले उनैले दुई तिहाइको सूची हातमा पर्नेवित्तिकै त्यो नजिरलाई लत्याए। उनी पक्षपाती प्रक्रिया अघि बढाउन अघि परे, जसले गर्दा संविधानसभामा एउटा अप्रिय घटना भयो।

यसको अर्थ सभामुखको डबल स्टाण्डर्ड नीतिबाट बिचकिएर मार्का पर्ने सभासदहरूले कुसी तोडेर आफ्नो रोष प्रकट गरे। हातै हाल्नुभन्दा यो धेरै ठिक लाग्यो

मलाई। जोकोहीमा पनि अन्याय हुँदा यस्तो रौद्र रुप देखिन्छ। जीवन मरणको सवाल आउँदा मनुष्यले खुट्टा तानेर मर्छ। यो कुरा तपाईं हाम्रा पुर्खाले सिकाएका छन्।

यस्तो दुर्घटना हुन नदिन सम्मानित ओहोदाका व्यक्तिले निष्पक्ष बुद्धि पुर्‍याउनु पर्ने हो। मलाई लागेको थियो, यतिसम्म तल पर्ने व्यक्ति नेम्वाङजी होइनन्। मैले केही समयअघि उद्घोष पनि गरेको थिएँ, “आफ्नो कीर्तिमानी नजीर तोड्ने गल्ती उनीबाट हुनेछैन। त्यस्तो गरी हालेछन भने मैले उनलाई चिन्नै गल्ती गरेको हुनेछ, र म त्यस गल्तीका लागि कान पक्रेर माफी माग्ने छु”।

अब देखिहाल्नु भो, मै गल्तीमा रहेछु। म तपाईंहरूसामु आफ्नो गल्तीका लागि कान पक्रेर माफी माग्दछु।

मित्रगण, नेम्वाङले जो गरे, भिडन्तको सुरुआत गरे। उनले नै भिडन्तको निम्तो गरेका हुन्। गल्ती उनैको हो। उनले त्यसो गर्न उक्साए। यसरी भिडन निम्तो दिनेलाई पो विद्वान वर्गले दोष दिनुपर्छ। यो कुरो मान्नुहुन्न भने पनि इतिहासले त यो कुरा बिसर्ने छैन। एउटा

कलंकको कथाको रूपमा दर्ज भइ नै सक्थे।

रह्यो कुरो सदनमा भएको तोडफोडका कुरा। सदनको यो तोडफोडलाई केहीकतै नभएको घटनाको रूपमा कोरिएका अभिव्यक्ति छयास्छयास्ती आइर हेको स्थिति छ। तर यस्तो त संसारको जहाँकहीं पनि भएका उदाहरण कयौं छन्। नेपालमै पञ्चायतकालमा आङ्गडण्डी लामाले कुसीको फटारो हानेका हुन्। र टनकपुर काण्डमा एमाले सांसदहरूले दर्जनौ कुसी फोडेकै हुन। कुरा नसुन्दा र पेल खोज्दा यस्तो भडप हुन्छ, जहाँकहीं हुन्छ। कुनै पनि सदन वा बैठकमा यस्तो कहिल्यै अपवाद भएको छैन र हुने पनि छैन।

आम जनता लाटा छैनन्। आम जनता बोल्न जान्दैनन् होला, तर सबैले बुझ्दछन् र सबै हेक्का राख्दछन्। त्यत्तिकै राणा र शाह शासन ढलेका थिएनन्। शासन ढल्न समय लाग्दो रहेछ, त्यो बेग्लै कुरा हो। यतिखेर सोचिएको होला जनयुद्ध गर्ने समूह चुनावबाट परास्त भएको

छ र जति पेल पनि हुन्छ। तर त्यसरी सोच्नेहरूले बुझ्नु सकेनन् अब त्यो शक्ति सीमान्तीकृतहरूको साथमा नयाँ ढंगमा स्वीकृत भएको छ।

यसै सन्दर्भमा यहाँ एउटा तीतो सत्य राख्न चाहन्छु। यस्ता तीता सत्य लेख्दा एक थरी मानिसले निको मानेनन्। यत्तिकै जातीय साम्प्रदायिक हुनुको अपगाल मलाई आइरहेको छ। मैले अहिलेसम्म कुन जातले के गयो भनेर केही लेखेको छैन। र पनि बेपत्ता साम्प्रदायिक हुनुको अपगाल मलाई नै निरन्तर रुपमा थोपरिएको छ। यसमा म देख्छु एउटा जातका साथीहरू बढी छन्। विडम्बना चाहिँ हेर्नोस्न। मेरा ९९% साथीहरू त्यही जातका छन्।

जति पढ्दै गएर माथि पुगियो उति यो जातका साथीहरूको संख्या वृद्धि भयो। राजनीति होस् वा एनजीओर आइएनजीओको जागीर पत्रकारिता होस् वा अध्यापन व्युरि योक्रेसीमा होस् वा विदेशतिर होस् जति माथि उक्लदै गएँ उति यही जातका साथीको संख्या वृद्धि भयो। जताततै माथि त यही जातजातिमात्रै ! युवाकालसम्म यो जातिका मेरा साथीहरू ५ र

७५ पनि थिएनन्। अहिले यत्रो वृद्धि ! कारण भनिराख्न परेन। अरू जातजातिको उपस्थिति त्यहाँ त्यो उच्चतामा अति न्यून थियो र छ। यही जातजातिकै मात्र मेरा साथी हुनुपर्ने बाध्यात्मक अनुकूलन थियो र छ। अनि आज उनीहरूसंगै मेरो विचारका घम्साघम्सी जारी छ। मेरा ती मित्रहरूका ध्यान अरू जातजातिहरू कतिसम्म सीमान्तकृत भएका रहेछन्, खासै चासो र चिन्ता देखिएको छैन। त्यसैले आज यहाँ तपाईंहरूका लागि कतिसम्म अनुकूल स्थिति आजको मितिसम्म आइपुग्दा सिर्जना भएको रहेछ भन्ने कुरामा आकर्षित गर्न चाहन्छु। कसरी यो भएको हो ? यसरी प्रश्न गर्दा नै मलाई जातिवादी हुनुको अपगाल आइरहेको हो।

मित्रगण ! यसका लागि मैले कहिल्यै तपाईंहरूलाई दोष दिइरहेको छैन। तपाईं आजको पिँढीको कारणबाट यो भएको होइन। तपाईंका पुर्खाहरूले गरेका विभेदका नीतिको यो परिणाममात्र हो। त्यसै निरन्तरित नीतिको अन्त्यको मागमात्र हो मेरो। र, संविधानसभामा देखिएको कुसी तोड परिघटनाको उग्रता पनि त्यसै आग्रहको रौद्र रुप हो।

म बुझ्दछु, तपाईंका रुष्ट प्रतिक्रिया त्यही स्थितिको

संरक्षणको वकालत मात्र हो। हेर्नोस्, तपाईं, सुशीलजी, ओलीजी र प्रचण्डजी वा मेरो गाउँको पुरोहितको कुनै पनि रूपको खाइपाई आएको खान्कीको विरोधमा म छैन। त्यो यथावत रहोस्। मात्र आजको मितिमा खान नपाउनेलाई खान र सम्मानजनक बाँच पाउने साथै माथि उक्लन पाउने अवसरको व्यवस्था गरौं। त्यसैका लागि तपाईंहरूजस्ता विद्वानहरूको साथ खोजेको हो। मात्र समावेशी सोच संस्थापनाका लागि बिन्ती गरेको हो। त्यो पनि बढी भनेको छैन। विगतका समझदारीहरूले अङ्गन गरेका बुँदाका लागि मात्र।

किन जातका बखेडा ? त्यो पनि घुमाइफिराइ आफ्नै जातजातिको वर्चस्वका लागि ? शब्दका जालले काम गर्नेवाला छैन। शब्दको जाल हान्न नजान्नेहरूले यस्तै कुसी तोडेर आफ्ना कुरा अभिव्यक्त गर्छन्। यसरी तोड्दै जाँदा जसको जेजे छ ती-ती वस्तु नै तोडिने हुन्। नभएकाहरूले गुमाउने केही हुन्न। भएकाहरूले आफ्नै कुरो जोगाउन पनि अलि साम्य हुनुपर्छ भन्ने लाग्छ। समावेशी हुनुपर्छ। अझै पेलन नै खोज्दा त चल्दैन। राणा र शाह शासन नामेट भएको उदाहरण हाम्रैअघि छ। बाँकी त सहज अन्दाजकै भरमा बुझिने कुरा हो।

अशोक सोकीको विचार

आत्मसंयम

जसरी ठूलो बाढीले साना माछालाई बगाई दिन्छ। त्यसरी युगले पनि हामीलाई बगाईरहेछ। युग चार किसिमका छन्। सत्ययुग, त्रेतायुग, द्वापरयुग, कलियुग। धर्मावलम्बी पारगाामीका भनाई अनुसार यस कलियुग पनि अन्तिम गन्तव्यमा पुगिसकेका छन्।

परिस्थिति अनुसार हुने र नहुने, सत्य र असत्य, विगतका घटनामा आकासका ताराभै गनी नसक्नु याचना पार गरि सकेका छौं।

भित्री मनबाट अणु परमाणुभन्दा साना तवरले उब्जेर पहाडभै बृहत हुने हुँदा अभै तोरीको मुरीभै कोचिएर दबिएर व्यक्त गर्न नसकिएका निकै अभिलाषाहरु पृथक भई निरुत्साहितबाट विरक्तको जन्म हुन्छ। लामो जिन्दगीलाई छोटो गराउन मृत्युलाई निमन्त्रणा गर्छन। सत्ययुगमा सतीदेवी, त्रेतायुगमा सीता, द्वापरमा

गान्धारी, कुन्ती, धृतराष्ट्र, विदुर, कलियुगमा यी घटना असंख्य रुपमा हामीले सुनिरहेका छौं यस युगको गन्तव्यमा लागेका यात्रुहरु दर्शनशास्त्रको कमीले नैतिक विवेक विरलिएको छ।

जसले अनुशासनहीन, छाडापन को चरम सीमाले दुश्कर्म व्यापक हुनु स्वभाविकै हो। यस दुश्कर्मले अशान्ति कोलाहल, चिन्ता दिन्छ। दर्शनशास्त्रले अनैतिक फारपात कोलाहल, चिन्ता दिन्छ। दर्शनशास्त्रले अनैतिक फारपात कोलाहल, चिन्ता दिन्छ। समाज स्वस्थ भएपछि समाजका पात्रहरूले मुसुक मुस्कान दिँदा रमाइलो बातावरण छाउँछन्। त्यसैले पहिलाका ऋषि मुनिहरु दोबाटो, चोकहरुमा दर्शनशास्त्रको प्रवचन दिने गर्थे भन्ने सुनेका छौं।

दर्शनशास्त्र मन पर्नु नपर्नु जातिमा पनि भर पर्ने देखिन्छ। जात तीन किसिमका



छन्। देवजात, मनुष्यजात, राक्षस जात।

देवजात: यो जातको मानिस दर्शनशास्त्र र धार्मिक ग्रन्थका प्रवचन मन पराउँछन्। अलि चतुर स्वभावले कार्यमा ठग्ने प्रवृत्ति रहेका देखिन्छन्।

मनुष्य जात: दर्शनशास्त्रमा अभिरुचि प्रभावकारी नभए पनि सत्य तथा स्वाभीमानी स्वभावकी हुन्छन्।

राक्षस जात: यो जातलाई मन्त्र तन्त्र शास्त्रमा भन्दा भौतिक र आर्थिकमा लागिपर केका हुन्छन्। मतलबी र स्वार्थी हुने हुनाले मेहेनत गर्ने गर्छन। मनमा शंकोच चिन्ताले दुर्गति भए पनि बाहिर प्रगति हुन्छन्। यो युगको बाहिरिय प्रगतिमा तिव्रता नै बढ्दो प्रवृत्ति

छ। पद र पदवीको साथमा धन दौलत सञ्चय गर्नु, यसको लागि दुश्कर्म अपनाउने गर्छन्। शास्त्र ग्रन्थको भनाई सुन्न पाइन्छ। यस दुश्कर्मबाट सञ्चित दौलत सन्तान रोगी भई अथवा कुलतमा फसी नाश हुन्छन्। चरित्रहिन कार्यमा चित्तलाई सम्हाल्न नसक्दा अनैतिक संगतहरुमा विवश हुँदै फस्दै जान्छ। कुकृत्यको उतार चढावमा कुदृष्टिको व्यापकताले यौन तृष्णामा वृद्धि भइराखेको छ। यसको चरमसीमा नाघेर नै बलात्कारको रुप लिने गर्छ। जसरी सिसिमा अचार कोचिएर बनाएको हुन्छ। अज्ञानीको भावना सोचाईले तृष्णा जागृत हुन्छ। धर्म रुप इमान्दारीलाई प्रदर्शन गरी सिसाकै अचारभै तृष्णालाई छोपिएर पुरुषले नारी, नारीले पुरुषलाई बढी साथी बनाई नयनको युद्धमा मुस्कान साथ लिई मौकाको खोजि गरेको हुन्छ। यो आफन्तले नैतिकवान र भलाद्मी देखिएतापनि छिमेकीले थाहा पाएको हुन्छ। जसरी आगोको अगाडि घिउ

पग्लिन्छ। अज्ञानताले आशक्ति जगेर्ना भएपछि विपरित लिङ्गप्रति आकर्षित भई देखावटी धर्मलाई अगाडि राखी आफ्नो आवश्यकता पुरा गरिरहेको हुन्छ। यस्तो कुकर्मको फल कुकुर भई जन्मनु पर्ने भनाई छ।

धरतिमा अवतार पुस्तकको दुचार गर्नु कति पाप हो शिर्षकमा परमेश्वर कविरले यस्तो दुश्कर्मको फल सत्रवर्षसम्म अन्धा हुनुपर्ने, बुद्धिमान व्यक्तिले यस्तो कुकार्य कहिले मस्तिष्कको कुना कन्दर भित्र राखिदैनन्। मुखले मात्र आगोमा हात हाल्छ। यस्तो कृयाकलापले पीडा र कष्टदायक भई जीवन खतरामा परिरहेको हुन्छ। महामुर्ख र निर्लज्जहरुले शरीरलाई नासी इज्जतमा खेलवाद गर्छन्। धेरै समयसम्म नर्क भोग गर्नु पर्ने हुन्छ।

परिस्थिति अनुसार श्रीमान श्रीमती अलगिएको छ भने कभर नभएको पुस्तक असुरक्षित भै पुरुष विहिन महिला, महिलाविहिन पुरुषलाई निर्लज्ज व्यक्तिले कुदृष्टि

लगाइन्छ। आफ्नो चरित्रलाई सत्यमा राख्न कडारुपमा होशियार भै मैले पाइला चुकाएमा नातागोतालाई समेत इज्जतमा आघात पुग्ने हुन्छ। आत्मा संयमगरी यो महत्वपूर्ण जीवन क्षणिकमै नाशवान हुनुहुन्न भनी चेतना दृष्टि जगाई शंकास्पद समाजबाट टाढा राख्न सक्नु नै प्रवल बुद्धिमान हुन्छ।

जसरी ज्ञानी एवं वीर महापुरुषले आत्म संयम गरी तृष्णालाई नियन्त्रमा राखी अनुशासित भई स्पष्ट दृष्टि राखी इतिहास बोकी आफ्नो गन्तव्यमा लम्केको हुन्छ।

श्रीमान विहिन नारीहरुले धर्म साक्षी राखी अनुशासनमा हिँड्छु यो सुगन्धित समाजमा दुर्गन्ध छोड्दिन, म दुश्कर्मको भागीदार बन्दिन भनी भित्री मनोबललाई आत्मसंयम गर्ने, पुरुषले पनि हजारौं नारीलाई म श्रद्धेय मां सम्झि हजारौं जन्मबाट मुक्त हुन्छु भनी आत्मसंयम गरी समाजलाई सुन्दर वातावरणमा सजाउँछु भनी अठोट गर्नु पर्दछ।



चैत्र १६ देखिको 'निर्णायक आन्दोलन' कस्तो हो ?



कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक

सत्तारुढ दलहरु कांग्रेस र एमालेको योजना अनुसार संविधानसभाका अध्यक्ष सुवासचन्द्र नेम्वाङ आफैले बहुमतिय प्रक्रियामा संविधानसभालाई लगेपछि, संविधानसभाका बहुमत दलको मोर्चा १९ दलीय गठबन्धन सहित ३० दलीय मोर्चाले निर्णायक आन्दोलनको घोषणा गरेको छ ।

सो मोर्चाले घोषणा गरेको कार्यक्रम अनुसार पहिलो चरणमा भण्डाफोर तथा खबरदारी अभियान हुनेछ । जस अनुसार माघ १२ गतेदेखि २० गतेसम्म आ-आफ्नो पार्टीको बैठक र आन्दोलनको तयारी, माघ २१ गतेदेखि २९ गते सम्म गाउँ, नगर र निर्वाचन क्षेत्रीय स्तरमा अन्तर्क्रिया, सभा भित्तिलेखन, पर्चा वितरण आदि कार्यक्रम गर्ने र अन्य विभिन्न प्रकारका भण्डाफोर तथा खबरदारी कार्यक्रम स्थानीय आवश्यकता अनुसार गर्ने, फागुन १ गतेदेखि १० गते सम्म जिल्ला स्तरीय धर्ना, घेराउ, जनप्रदर्शन गर्ने, फागुन १६ गते राजधानीमा विशाल जनप्रदर्शन गर्ने कार्यक्रम तयार गरेको छ । दोस्रो चरणको आन्दोलन कार्यक्रम अनुसार फागुन १७ गतेदेखि

चैत्र १५ गते सम्म विभिन्न प्रकृतिका सशक्त क्रियात्मक आन्दोलन संचालन गर्ने ।

दोस्रो चरणको ठोस कार्यक्रम पहिलो चरणको सम्पन्न भएपछि सार्वजनिक गर्ने भएको छ । त्यसै गरि तेस्रो चरणको आन्दोलन अन्तर्गत चैत्र १६ गतेबाट निर्णायक आन्दोलन गर्ने भनी ३० दलीय गठबन्धनले निर्णय गरेको छ ।

३० दलीय गठबन्धनमा रहेको पार्टीका नेताले कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिकलाई दिएको जानकारी अनुसार चैत्र १६ गतेबाट सुरु हुने आन्दोलन भनेको देशै ठप्प पार्ने खालको हुनेछ ।

प्रमुख सरकारी कार्यालयमा कर्मचारीदेखि सरकारका प्रतिनिधिहरु समेत भित्र नपठाउने ढंगको अवज्ञा सहितको आन्दोलन हुने समेत उहाँले बताउनु भएको छ । सत्तारुढ दल र सभामुखले बहुमतिय प्रक्रियालाई फिर्ता लिई सहमतिय प्रक्रियाबाट संविधान निर्माण गर्ने कुरामा सहमति नभएसम्म संविधानसभामा समेत सहभागी नहुने र सडक आन्दोलनलाई नै जारी राख्ने समेत नेताहरुले बताएका छन् ।

मधेसी, दलितसंगको सहकार्य जनजातिको तयारी

पद्मरत्न तुलाधरको नेतृत्वमा रहेको आदिवासी जनजाति राष्ट्रिय आन्दोलन नेपालले अबको आन्दोलनलाई सशक्त बनाउ मधेसी, दलित, मुस्लिम र उत्पीडित क्षेत्रसंग पनि सहकार्य गर्ने भएको छ ।

पहिचान सहितको संघीयता र हरेक किसिमको उत्पीडनबाट मुक्त हुनका लागि हरेक क्षेत्रमा समानताको मुद्दा उठाउदै आन्दोलन जारी राखेको आदिवासी जनजाति राष्ट्रिय आन्दोलनले नयाँ चरणको कार्यक्रम तयार गरेको छ ।

विशेष गरि सत्तारुढ दलहरुलाई दबाव दिन सडक आन्दोलनको रुपमा जाने तयारीका साथ साथै जिल्ला जिल्ला स्तरमा समेत आन्दोलन गर्ने भएको छ । त्यसको लागि आदिवासी जनजाति राष्ट्रिय आन्दोलन नेपालले जिल्ला जिल्लामा समेत समन्वय समिति गठन गर्ने भएको छ । त्यसै गरि

प्रदेश स्तरको समेत समन्वय समिति बनाई आन्दोलन सशक्त पार्ने व्यापक तयारी गरेको एक जनजाति नेताले कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिकलाई बताउनु भएको छ । अबको आन्दोलन सम्भौताहिन आन्दोलन गर्ने उद्घोषका साथ सडकमा

आएको आदिवासी जनजातिहरुको आन्दोलनलाई उत्पीडन विरुद्धको आन्दोलन, मानव अधिकारवादी आन्दोलनको रुपमा लाने र विदेशमा रहेका आदिवासी जनजातिहरुले समेत आफ्नै ढंगबाट आन्दोलन जारी राख्ने थाहा भएको छ ।



धमाधम कक्षा सञ्चालन भइरहेको छ । चाँडै सम्पर्क राख्नुहोला । सबै समस्याहरु हल गर्नेछौं ।

- Tuition Classes (8, 9, 10, XI, XII, BBS, B.A., B.Ed., B.Sc., MBA, MBS, MA)
- कोरियन भाषा कक्षाहरु
- लोकसेवा आयोगका कक्षाहरु
- शिक्षक सेवा आयोगका कक्षाहरु
- कम्प्युटर सम्बन्धी कक्षा तथा तालिमहरु
- अंग्रेजी भाषा कक्षाहरु

BAGH BHAIRAB ACADEMY KIRTIPUR
(Behind Ace Bank & Everest Bank)
Ph.: 01-4334008, 9851142272



STUDY IN AUSTRALIA

DIPLOMA BACHELOR MASTER

Study at the better Universities and Colleges for the better future.

Courses Available: IELTS, TOEFL, SAT, GRE, GMAT

Nepa Aussie International Educational Consultancy

Kirtipur-17, Nayabazar

Phone No. : 01-4335633

मोबइल नं. ९८६०७९३२३२, ९८६०७९३२३३



कानुनी सल्लाहकार
ज्ञानबहादुर महर्जन
प्रकाशक
नजरराम महर्जन
(१८४१४०१०७७)
सम्पादक
श्रीकृष्ण महर्जन
प्रबन्धक
निरजमान सिंह
काठमाण्डौ जि. प्र. का दर्ता नं. २११ -२०६७/०६८

व्यवस्थापन
भरत महर्जन
वेबसाइट व्यवस्थापन
राज श्रेष्ठ
प्रेस: शर्मीला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाण्डौ
कार्यालय: निम्बासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३
फोन नं.: ४३३३००७
kirtipur_sandesh@live.com
http://kirtipursandesh.blogspot.com

सम्पादकीय

उत्पीडित समुदायका लागि कालो दिन ११ गते

गत माघ ११ गते संविधानसभामा सहमतिबाटै संविधान बनावुनपछि भनी ३१ दल मध्ये बहुमत दल १९ राजनीतिक पार्टीका साभासदहरुको विरोधका बाबजुद पनि संविधानसभाका अध्यक्ष सुवासचन्द्र नेम्वाङले बहुमतको आधारमा जाने सुरुवात गरेपछि नेपालको राजनीतिमा नयाँ अध्याय सुरु भएको छ ।

संविधानसभाको इतिहासमा नै कालो दिनको रूपमा सो दिनलाई नेपालका आदिवासी जनजाति, उत्पीडित समुदाय र मधेसी समुदायले लिएको अवस्था छ । सहमति पक्षधर हरूलाई बेवास्ता गरि एकलौटी रूपमा सत्तारुढ दल कांग्रेस र एमालेको योजना अनुसार बहुमतिय प्रक्रियाबाट प्रस्तावली समिति गठन गर्ने काम स्वयं संविधानसभाका अध्यक्ष नेम्वाङले नै गर्नु भएको हो । उहाँ संविधानसभाको रेफि हो कि एमाले कांग्रेसको प्रवक्ता हो भनी समेत प्रश्न उठ्नु स्वाभाविक नै हो ।

सभाध्यक्षको सो कदमले नेपालको राजनीति धुविकृत भएको अवस्था छ । यसले सिंगो नेपाली समाजलाई नै धुविकृत हुन बाध्य भएको छ । यसै बीच उत्पीडित समुदाय र आन्दोलनर त दलका नेता तथा कार्यकर्ताहरुले नेम्वाङको पुत्ला जलाउनेदेखि आन्दोलन जारी राखेको अवस्था छ । यति मात्र नभई नेम्वाङको जन्मभूमिमा समेत लिम्बुवान पक्षधरहरुले प्रवेश निषेध क्षेत्र भनी समेत घोणा गरेको अवस्था छ । यो धुविकरण अझ बढ्दै जाने अवस्था आएको छ । उत्पीडित समुदायको लागि माघ ११ गतेलाई कालो दिनको रूपमा लिएको छ । त्यसैले सो दिन नेपालको इतिहासमा अंकित हुने छ ।

गजल शौरभ शाक्यया

गजल-४६

मिखाय् खंगु लुइस, च्याचवनी गजल
मतिनाया य:त्य:स, फसय् थ्याचवनी गजल ।

चकमक क्यबय् नस्वा:स्वां स्वां पतिकं
निभा:जलं, तिकि तिकि ज्वयाचवनी गजल ।

ज:व ख्यूया सुलाकासा, म्हिताचवनी गजल
उमि दथुलं, मात्या:यायेत स्वयाचवनी गजल ।

ज्यामिया म्होसलय्, दासिव:गु जल्ल मोती
हिच:तिया कमाई ख:, ब्याचवनी गजल ।

अव्यवस्था, अराकताया मारं, देश बेहाल जुल
जनताया नुगसं, जायेक बिद्रोह ग्वयाचवनी गजल

तेस्रो जनआन्दोलन र कीर्तिपुरवासीको भूमिका



श्रीकृष्ण महर्जन

कथित नेपाल एकीकरणको नाममा पृथ्वी नारायण शाहले नेपालका सबै भाषाभाषी, जाती र समुदायलाई दमन गरी गोरखा राज्य विस्तार गरेको समयदेखि नै नेपालको हरेक राजनीतिक परिवर्तनमा अग्रगामी भूमिका निर्वाह गरेका कीर्तिपुरका आदिवासी नेवार समुदाय अव चुप लागी बस्ने सक्ने अवस्था छैन ।

नेपालको परिवर्तनको लागि भएका हरेक आन्दोलनमा कीर्तिपुर वासीको ठूलो योगदान रहिआएको छ । २०४६/०४७ सालको जनआन्दोलनमा कीर्तिपुरका चार जना सपूतहरुले सहादत प्राप्त गरेका थिए । २०४६ साल चैत्र २२ गतेदेखि कीर्तिपुरलाई मुक्त क्षेत्र घोषणा गरी कब्जामा राखिएका थिए । त्यसपछि चैत्र २४ गतेको आँधीबेहरीको वास्ता नगरी तत्कालिन राजदरबार नारायण हिटी कब्जा गर्न गएका थिए ।

त्यस्तै २०६२/०६३ सालको जनआन्दोलनमा पनि कीर्तिपुर वासीले कीर्तिपुरको नयाँबजार स्थित उकालो बाटोमा ढुङ्गा तेर्साएर बाटो अवरुद्ध पारेका थिए । जसलाई हटाउन सेनाको ट्यांकर आएको थियो । तैपनि बाटोमा सुतेर सेनालाई हाँक दिइएको थियो ।

माओवादी जनयुद्धमा पनि कीर्तिपुरवासीको ठूलो योगदान रहेको छ । कीर्तिपुरका अजय शाही र अर्जुन महर्जनलाई बेपत्ता पारिएका छन । त्यस्तै अन्य कतिपय योद्धाहरु पनि रहेका

थिए । यी सबै आन्दोलनमा सहभागी हुनाको कारण तत्कालिन शाहवंशले २५० वर्ष पहिले कीर्तिपुरहरुमाथि गरिएको बरबर तापूण व्यवहारको बदला लिनु नै रहेको थियो । आफ्नो खोसिएको हक अधिकार पुनः प्राप्त गर्न आन्दोलित भएका थिए । लोकतन्त्र आएपछि सबै अधिकार समान रूपले प्राप्त हुनेछ भन्ने नेताहरुको भनाईमा विश्वास गरेका थिए ।

२०४७ सालको संविधानमा देशमा बोलिने सबै भाषालाई राष्ट्र भाषाको मान्यता दिइएको थियो । खस भाषालाई राष्ट्रीय भाषाको दर्जा दिइयो । संविधानमा उल्लेख भए बमोजिम काठमाडौं उपत्यकाका ५ वटा नगरपालिकाले नेपालभाषालाई पनि सरकारी कामकाजमा प्रयोग गर्न लाग्दा २०५६ साल जेठ १८ गतेको दिन सर्वोच्च अदालतको आदेशबाट प्रतिबन्ध लगाइयो । त्यसबेलादेखि कीर्तिपुरवासी लगायत आदिवासी जनजातिहरु आन्दोलन हुन थाले ।

शाहीतन्त्र हटेर गणतन्त्र आएपछि आफ्नो हक अधिकार प्राप्त हुने विश्वासमा गणतन्त्रको नारा घन्काउँदै सडकमा उत्रिए । जनताको आन्दोलको बलबाट शताब्दियौं देखिको राजतन्त्र ढल्यो ।

संघीय गणतान्त्रिक लोकतान्त्रिक संविधान निर्माण गर्न संविधानसभाको निर्वाचन हुने भयो । सबै पार्टीले देशमा संघीय संरचनामा जाने भनेर घोषणा पत्रमा उल्लेख गरिए ।

पहिलो संविधानसभाको चुनावमा एमाओवादी पार्टीले बहुमत प्राप्त गर्‍यो । तर दुई तिहाई बहुमत ल्याउन सकेन । संविधान बनाउने क्रम अघि बढ्दै जाँदा विभिन्न खिचलो सुरु भयो ।

राज्य पुनःसंरचनामा विवाद उठे । राज्य पुनःसंरचनामा समितिले १४ प्रदेशको खाका तयार पारियो । त्यसबेला सम्ममा संविधान सभाभित्र पहिचान पक्षधर र पहिचान विरोधी दुई खेमामा विभाजित भए । फेरि राज्य पुनःसंरचना आयोग बनाए । आयोगले पहिचान सहित को १० प्रदेशको खाका तयार पारियो । त्यसमा पनि विमति भएपछि दुई तिहाईको बहुमतले निर्णय गर्न लाग्दा एमाले लगायत विपक्षी पार्टीले सहमतिमा संविधान बनाउन जोड दिए । फलस्वरूप समयमा संविधान नबनाई संविधानसभा नै भंग भयो ।

दोस्रो संविधानसभाको चुनाव भयो । जसमा ने.का. पहिलो, एमाले दोस्रो, एमाओवादी पार्टी तेस्रो पार्टीमा सिमित भइयो । तर कुनै पनि पार्टीले दुई तिहाई बहुमत प्राप्त गर्न सकेन ।

त्यसपछि संविधान सभामा स्पष्ट रूपमा दुई धुविकरण देखियो । पहिचान पक्षधर र पहिचान विरोधी । ने.का., एमाले र अन्य पार्टीहरु मिलाएर पहिचान विरोधीहरुको दुई तिहाई बहुमत पुगे । जसको आदमा अहिले जवर जस्ती पहिचान बिनाको संविधान जारी गर्न कोशिस भइरहेको छ । जसको विरुद्ध पहिचान पक्षधर १९ दलले सशक्त आन्दोलन अगाडि बढाइरहेको छ ।

यस आन्दोलनमा कीर्तिपुर वासीको के भूमिका रहने छ भन्ने अहिले चर्चाको विषय बनेको छ । हुनत कीर्तिपुर क्षेत्रबाट ने.का. का उम्मेदवार जितेका थिए । त्यसो भनेर सम्पूर्ण कीर्तिपुरवासी पहिचान विरोधी होइन । नेवारहरुको बाहुल्यता भएको कीर्तिपुरमा अहिले आफ्नो पहिचानको लागि आवाज बुलन्द

हुन थालेका छन । जब जब कीर्तिपुरवासीको अस्मितामाथि धावा हुन थाल्छ, आफ्नो पहिचान कायम गराउन सम्पूर्ण कीर्तिपुर वासी एकजुट हुने गरेको इतिहास छ । अहिले पनि नेवा: पहिचानको लागि सम्पूर्ण कीर्तिपुरवासी एकजुट हुने नै छ । त्यतिबेला को कुन पार्टी भन्ने मतलब राख्दैन ।

सबैको एउटै उद्देश्य र लक्ष्य रहने छ आफ्नो पहिचानको लागि लड्न भिड्न तयार रहनेछ । १० वर्षको जनयुद्ध, २०६२/०६३ सालको जनविद्रोह, विस्तृत शान्ति सम्झौता, १२ बुँदे सहमति, मधेस आन्दोलन, जनजाति आन्दोलन लगायतका उत्पीडित समुदायको मुक्तिका लागि भएका सबै आन्दोलनको भावना विपरित साथै आन्दोलनबाट प्राप्त भएको अन्तरिम संविधानको भवना विपरित अहिले सत्तारुढ दलहरु जान खोजिएका छन् ।

त्यसैले बहुमतिय प्रक्रिया भनी अंकगणितीय खेलमा सत्तारुढ दलहरु लागेका कारण आदिवासी जनजाति, मधेसी, उत्पीडित समुदाय, संविधानसभा भित्र रहेका १९ दल सहित संविधानसभा बाहिर रहेका गरि अव ३६ दलीय मोर्चाले पहिचान र उत्पीडनबाट मुक्त गर्नका लागि समानताको मुद्दा उठाउदै आन्दोलन गरेको अवस्था छ ।

यस्तो अवस्थामा कीर्तिपुर वासीले परिवर्तन र उत्पीडनबाट मुक्तका लागि आन्दोलनमा लाग्ने कुरामा कुनै शंका गर्नुपर्ने अवस्था नै छैन ।

अतः अबको आन्दोलनलाई तेस्रो जनआन्दोलनको रूपमा लिई सो आन्दोलन सफल पार्न कीर्तिपुरवासीले नेतृत्वदायी भूमिका खेल्ने छ भन्ने विश्वास लिन सकिन्छ ।

कीर्तिपुर नगरको फोटो फिचर.....



कीर्तिपुर नगरपालिकामा पहिलो पल्ट सुरुवात गरिएको नयाँ बजारस्थित वडा नं.१७ मा रहेको टाउनप्लानिङको कस्तो दुरावस्था छ भन्ने कुरा तस्वीरबाट देखिन्छ । पीचबाटोको बीचमा ढल निकासको ढक्कन खुल्ला रहेको छ । जुन ढक्कनमा कुनै पनि बेला कोही पनि फस्न सक्छ । यसबाट उत्पन्न हुने खतराको जिम्मेवार कसले लिने ? यो ढक्कनबाट नजिकमा रहेको माटो खसेर ढल भर्न गयो भने के गर्ने ? यसको जिम्मेवार कसले लिने ?



देशभर चलिरहेको खाना पकाउने ग्यासको अभाव कीर्तिपुरमा पनि कायमै छ । नयाँबजारस्थित एक ग्यास पसलमा भर्ति ग्यास कहिले आउने हो ठेगान छैन तर खाली सिलिन्डर लिएर लाममा बस्नेहरुको घुईचो बढिरहेको छ । आजकल आफ्नो कामकाज छाडेर ग्यासको लागि पसल पसल घुम्नु परिरहेको छ । ग्यास कम्पनीले ग्यास नपठाएपछि ग्यास डिलरले कहाँबाट ग्यास दिन्छ । सबैको आ-आफ्नै पीडा छ ।

‘कीर्तिपुरमा पर्यटन जागरण अभियान’



कीर्तिपुरमा कृयाशील कीर्तिपुर गाइड एसोसियनले गत माघ १० गते कीर्तिपुर हिलसाइड होटलमा “पर्यटन जागरण अभियान” नाम दिएर अन्तर्क्रिया कार्यक्रमको आयोजना गरिएको थियो । रुपक महर्जनको सभापतित्वमा भएको उक्त कार्यक्रममा पर्यटनसँग सम्बन्धित विभिन्न व्यक्तिहरूले आ-आफ्नो विचार पोखेका थिए ।

ट्रान्स हिमालयन टुर्स एण्ड ट्राभल्सका रामभोला महर्जनले कीर्तिपुरमा पर्यटक गाईडको सुरक्षा छैन । पर्यटकसँग आउने गाइडलाई जाँड रक्सी खुवाएर यहाँका गाइडहरूले आफूखुसी घुमाउने गरिएको गुनासो रहेको बताउनुभयो ।

पूर्व गाईड प्रदीप महर्जनले कीर्तिपुरलाई पर्यटन क्षेत्रबाट

हटाइएको छ । कीर्तिपुरमा पर्यटकहरूले हेर्ने, घुम्ने ठाउँ नै छैन । यहाँ पनि एउटा संग्रहालय बनाउन अति आवश्यक भएको औल्याउनुभयो ।

रविन्द्र बहादुर प्रधानले यस कार्यक्रम के का लागि कसका लागि गरिएको भन्ने स्पष्ट नभएको गुनासो गर्नुभयो । कार्यक्रमको एउटा टुल ब्यानर पनि नभएको, उपस्थिति पनि साँढे न्यून रहेको गुनासो गर्नुभयो । कीर्तिपुरमा घुम्न आउने पर्यटकहरूले सितैमा कीर्तिपुर घुमेर जाने गरेको बताउनु भयो ।

की.न.पा. १५ लनगोलमा होमस्टे चलाईरहनु भएका बाबु राजा महर्जनले सन् २००४ देखि होमस्टे चलाईरहेको बताउनु हुँदै कीर्तिपुरमा अरु पनि होमस्टेको विस्तार गर्नु पर्ने सुझाव दिनु

भयो । पूर्व गाईड कृष्णमान डंगोलले कीर्तिपुरका पुराना घरहरूको स्वरूप फेरिएर नयाँ बनिरहेको छ । जसको कारण पनि पर्यटकहरू आकर्षित नभएको बताउनु हुँदै । घर बनाउँदा ढलान गरेर बनाए पनि अगाडि स्वरूप पुरानै किसिमले बनाउनु पर्ने बरु त्यसको लागि नगर पालिकाले पनि केही सहूलियत दिनु पर्ने सुझाव दिनुभयो ।

त्यस्तै पूर्व गाइड देवानन्द महर्जनले कीर्तिपुरमा लायक नाम छ । तर दरवार छैन । पर्यटकहरूले आराम गर्ने ठाउँको अभाव छ ।

हिराज्ञान महर्जनले विश्वको नमूनाको रूपमा रहेको बाघभैरव मन्दिर जुन चार तल्लाको छ जसमा पुराना हतियारहरू खुल्लारूपमा राखिएको छ । त्यस्तै चिलचो र उमामहेश्वर जस्ता पुरातात्विक महत्व भएको ठाउँमा पर्यटकहरू नआउनु भनेको दुर्भाग्य रहेको बताउनु हुँदै प्रचार प्रसार नपुगेको गुनासो गर्नुभयो । कीर्तिपुर पर्यटन विकास समाजका अध्यक्ष विजय महर्जनले कीर्तिपुरमा पर्यटन

विकास नहुनुको कारण कीर्तिपुरमा पर्यटकलाई लोभ्याउने किसिमको खासै व्यवस्था नभएको र नगरपालिका र नेपाल सरकारले पनि खासै ध्यान नदिएको गुनासो गर्नु भयो । पर्यटकहरूको लागि चाहिने एउटा चर्पि पनि नभएको अवस्थामा हाल गाईड एसोसियसनले चिथूमा चर्पि बनाउन लागेकोमा खुशी व्यक्त गर्नुभयो ।

चित्लाडमा होमस्टे चलाईरहनु भएका बुद्धरत्न मानन्धरले कीर्तिपुरमा पहिले चलाउने कपडा बुन्ने तान, सागलमा तेल पेल्ले काठमात्र भए पनि राखेको भए पर्यटकलाई कमसेकम त्यो देखाउन त पाइने थियो भन्नु भयो ।

त्यस कार्यक्रमका प्रमुख व्यक्तित्व योगेन्द्र थापाले कीर्तिपुरमा पर्यटन विकासको लागि टूर अपरेटरहरूसँग समन्वय गरेर पर्यटकहरूको गन्तव्यस्थल कीर्तिपुरलाई बनाउन सक्ने सुझाव दिनु भयो ।

कार्यक्रमको संचालन विरेन्द्र शाक्यले गर्नु भएको थियो ।

अंधारो देशमा भूतहरूको दाँई

हरियो वन नेपालको धन देख्दै लोभ गर्दछ मानव जन यस्को बचावत गर्नु सट्टा लुकिछिपी अवैध बेपार



कवि राम महर्जन
नगाउँ, कीनपा-१६

विश्व जगतलाई नभई नहुने शान्तिमय वातावरण कायम राख्न असल सरकारको सुशासन चाहिन्छ किन्तु नेपालमा सुशासन कहिले ?

नदि नाला पहाड पर्वत आकाश पाताल सबैलाई चाहिने शान्तिमय वातावरण छैन कतै जनताले सुख शान्ति पाउने कसरी

प्रकृतिभित्रको पर्यायवरण विग्रो घनघोर वर्षा र सुनामीको जन्म जस्को कारण अशान्ति मात्र होइन प्राणि जगतलाई ठूलै खतरा

शान्तिमय समाज भन भन हराउँदै कान्तिमय वातावरण जताततै फस्टाउँदै यस्को कारण अरु केही होइन मानवको दुष्ट मानव नै हो

मुलुक भित्रको अंधारो हटाउन जलश्रोत विकास गर्दै पर्दछ उज्यालो विकास नभए सम्म अंधारो देशमा भूतहरूको दाँई



कीर्तिपुरका साथ साथै राष्ट्रिय समाचार सहितको

प्रत्येक बुधवार विशेष अंक कीर्तिपुर सन्देश

साप्ताहिक तपाईंको घर घरमा

कार्यालय: निखासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३

फोन नं.: ४३३३००७, ९८४१४०१०७७

kirtipur_sandesh@live.com

http:kirtipursandesh.blogspot.com

गुणस्तरीय निर्माण सामग्रीहरू सुपथ मुल्यमा

हाम्रा सेवाहरू

- डन्डी
- बाँस
- ईट्टा
- रोडा
- बालुवा
- सिमेन्ट

सम्पर्क :

बालकुमारी सप्लायर्स

पागा, हनुमानघाट

प्रोप्राइटर सुरेन्द्र महर्जन

फोन : ९८४३८३४५३३

फोन : ९८०३५२३७५७, ८३३५४७६

Binod Maharjan
9841369552, 9808644666

बि.आर्ट्स

B. Arts

Nayabazar, Kirtipur
4335491, b_arts@yahoo.com

Banner, Flex Board
Glows/ Signboard
Sticker Cutting & Printing
Screen/ Rubber Printing
Self-ink Stamp
PVC(ID)/ Visiting Card
Printing Support

admission
OPEN
in
PLAY GROUP

Only one
Montessori based No. 1
Pre-School
in
Kirtipur !!!



SHEMROCK
SIMRIK

Int'l Pre-School
WHERE YOUNG MINDS GROW
Kirtipur, Kathmandu
Contact no: 01-4330646, 9841353526



सोनेलाल साह

B.A.M.S.Final phase
आयुर्वेद क्याम्पस, कीर्तिपुर

मान्छे किन रक्सी पिउँछ ? यसका अनेक कारण हुनसक्छन्। भलादमी हुँ भन्नेहरु दिउँसो सुस्ताएर बस्छन् र राती 'यो देशले, यो समाजले मलाई चिनेन' भन्दै रक्सी पिउँछन्। उत्सव, विवाह, भोजमा परम्परा अनुसार रक्सी पिउनेहरु त छँदैछन्। कोही दुःख र पीर हटाउन भनेर पिउँछन्, कोही खुसी साट्न पिउँछन्। कोही हार्दा पिउँछन्, कोही जित्दा पिउँछन्। देखाउन पिउने आडम्बरी र मूर्खहरु पनि छन्। कोही मिलनको खुसीमा पिउँछन्, कोही विछोडको दुःख हटाउन भनेर पिउँछन्। यसरी पिउँदा पिउँदै बानी परेकाहरु दिनको उज्यालो र रातको अँध्यारोको बहाना पारेर पनि पिउँछन्। र रक्स्याहा हुन पुग्छन्। यस्ता व्यसनीहरु दैनिक कामकाज गर्ने पनि रक्सीकै सहारा लिन्छन्। अर्थात् रक्सी नपिए गति नै आउँदैन। रक्सी पिउँदा पिउँदै शरीरमा रक्सी पचाउने क्षमता

कलेजोको विष रक्सी

बढ्दै जान्छ। दिनभरिको कमाईले रक्सी पिउनसम्म पुग्दैन। रक्सीमा लत लागेपछि यस्ता मान्छेको रक्सी नपिउँदा वा कम पिउँदा हातखुट्टा काम्छ, पसिना आउँछ, निद्रा लाग्दैन। यस्ता मानिस टोलो र एकोहोरो हेरिरहने, होशमा नभएजस्ता हुन्छन्।

शरीरमा असर : अल्कोहलले शरीरका सबै प्रणालीमा नराम्रो असर पार्छ। स्नायुहरुको सन्तुलन बिग्रन्छ। रगतको निर्माण कम हुन्छ। रक्तसञ्चालन सही किसिमले हुन पाउँदैन। शरीरको छाला कान्तिहीन, क्रियाहीन र खुकुलो हुन्छ। अल्कोहलले मस्तिष्कलाई पनि नराम्रो असर पार्छ। हुनत सुरुमा रक्सी पिउने बित्तिकै मस्तिष्क सक्रिय हुन्छ, तर निरन्तरको यस्तो सक्रियता कमजोरीमा परिणत हुन्छ। मस्तिष्कको कार्यक्षमता घट्न थाल्छ। दिमाग असन्तुलित हुन्छ र राम्रो-नराम्रोमा केही भेद हुँदैन। कुनै ठोस निर्णय लिन सक्ने स्तरको विवेक हराउँदै जान्छ। छिनमै रिसले चूर हुनु र छिनमै भावुक भएर रुन लाग्नु, अरुको दोषमात्रै देख्नु र आफ्नो गल्ती नदेख्नु आदि रक्सीले जितेका मानिसका लक्षण हुन्।

कलेजो बिगिन्छ : रक्सी (अल्कोहल)ले सबैभन्दा बढी हानि कलेजोलाई पार्छ। दैनिक ८० ग्रामभन्दा बढी अल्कोहल पिउनाले कलेजोमा स्थायी विकार निम्तिन्छ। कुनै पनि प्रकारका अल्कोहल हानिरहित छैनन् तर नाम र कारखाना अनुसार रक्सीमा अल्कोहल कम वा बढी भने हुनसक्छ। जति बढी अल्कोहलको मात्रा हुन्छ, त्यति खतरनाक हुन्छ। रक्सीलाई बढी कडा (नशायुक्त वा अल्कोहलको मात्रा बढी भएको) बनाउनुको लागि विभिन्न विषालु रसायनको प्रयोग भएका रक्सी खाएर तत्कालै ज्यान गुमाएका विभिन्न घटनाहरु पत्रपत्रिकामा पढिएको हो। घरेलु रक्सीलाई कडा बनाउन अखा रसायनिक मल खाद्य (युरिया मल) हाल्ने गरेको, प्लाष्टिकको रक्सी बनाउने गरिएको घटना छाप र दृश्य सञ्चार माध्यममा देखे-सुनिएको हो।

एउटा स्वस्थ मानिसको लिभरले दैनिक १६० देखि १८० ग्रामसम्म अल्कोहल पचाउन सक्छ। तर विस्तारै पचाउने क्षमता घट्दै जान्छ र कलेजोको कोशिकाहरु पनि नष्ट हुँदै जान्छन् वा यसरी भनौं कलेजो कमजोर हुँदै गएपछि रक्सी

पचाउने क्षमता पनि कमजोर हुँदै जान्छ। एकग्राम अल्कोहलबाट सात क्यालोरी प्राप्त हुन्छ तर यो क्यालोरीले न त पोषण मिल्छ न ताकत नै। रक्सी पिउनेहरुलाई यसबाट शरीर चलाउने उर्जा त मिल्छ तर तौल घट्दै जान्छ। अल्कोहल सेवनबाट मुख्य रूपमा दुईवटा विकार जन्मिन्छ, एउटा शोथ र दोस्रो हेपाटाइटिस। यो रोग जब बढ्दै जाँदा गम्भीर रोग जन्मिन्छ- लिभर सिरोसिस।

नियमित रक्सी पिउनाले रक्सी पिउनेहरुको कलेजो सुनिन्छ। यसरी सुनिँदा सुरुमा वमन हुने, नाभिमुनि दाहिनेतर्फ दुख्ने हुन्छ। अधिकांश मानिसमा कृपोषण हुन्छ। रक्तचाप सामान्यभन्दा घट्छ। शरीरमा भिटामिनको कमी हुनाले जिब्रो रातो र सुख्खा हुन्छ। दन्त हर्षा वा गिजाबाट रगत निस्कन्छ। यो समस्या बढ्दै जाँदा पेटमा पानी भरिने, छेरपट्टि लाग्ने, दिसाको रङ्ग सेतो वा खरानी जस्तो हुन्छ। त्यस्तै अण्डकोष घट्ने, सन्तान उत्पत्ति गर्न असमर्थ हुने, हात चाहिनेभन्दा बढी रातो हुने र कान्ते, निद्रा नलाग्ने, चिड्चिडे स्वभाव बढ्ने, नराम्रो सपना देख्ने, मस्तिष्क कमजोर हुने पनि हुन्छ। यो समस्या बढ्दै जाँदा फोक्सोका धमनीहरुमा बोसो जमेर तत्काल

मृत्युसम्म हुने सम्भावना बढेर जान्छ।

कसरी छोड्ने रक्सी : जाँड/रक्सी छुटाउने कुनै विशेष उपचार पद्धति आजसम्म खोज भइसकेको छैन। आदतमा डुबेको मानिसको निश्चयता र दृढ संकल्प शक्तिबाट मात्र रक्सीबाट जोगिने सकिन्छ। यसका साथै परिवारको सहयोग, चिकित्सकको कार्यकुशलता र लतमा पर्नेको कार्यव्यस्तता र रक्सी छुटाउने उपाय हुन्।

म किन रक्सी पिइरहेको छु ? यसबाट मलाई के फाइदा भयो ? रक्सी पिउँदा मानिसले मलाई के भने ? रक्सी खाएकै कारण मेरो परिचय कस्तो बन्यो ? रक्सीमा मैले कति पैसा खर्च गरे ? रक्सी खाएको पैसा जम्मा पारेको भए आजसम्म कति हुन्थ्यो ? आजदेखि मैले रक्सी छोडे भने १ महिनामा म कति पैसा बचत गर्नसक्छु ? एक वर्षमा कति बचत हुन्छ ? आज रक्सीमा मेरो पैसा खेर गइरहेको छ ? मेरो नाम रक्सीले जस्तो हुन्छ। त्यस्तै अण्डकोष घट्ने, सन्तान उत्पत्ति गर्न असमर्थ हुने, हात चाहिनेभन्दा बढी रातो हुने र कान्ते, निद्रा नलाग्ने, चिड्चिडे स्वभाव बढ्ने, नराम्रो सपना देख्ने, मस्तिष्क कमजोर हुने पनि हुन्छ। यो समस्या बढ्दै जाँदा फोक्सोका धमनीहरुमा बोसो जमेर तत्काल

छैन। तिनको परिवार सुखी छैन। सम्पन्न छैनन्। तिनको साथीभाइमा मेल छैन। तिनको स्वास्थ्य ठीक छैन। तिनको संसार उज्यालो छैन।

बानी परेको मानिसको अल्कोहल प्रसस्त हुनाले शुरुमा क्रमशः घटाउनु नै उपयुक्त हुन्छ। एक भाग रक्सीमा चार-पाँच गुणा पानी मिसाएर पिउनु पर्छ। खाली पेटमा कुनै हालतमा रक्सी पिउनु हुँदैन।

मधुमेह, कोलेस्ट्रॉल, अल्सर आदिका रोगीले रक्सी पिउनु हुँदैन। यस्तो रोगीले प्रशस्त प्रोटीन र भिटामिनका साथै दुई हजार क्यालोरी शक्ति दिने खाना खानुपर्छ। अन्त्यमा शरीरले मागेको र मनले मागेको रक्सी यदि दिँद जाने हो भने शारीरिक, मानसिक र सामाजिक दुर्दशामा चाँडै नै पर्नुपर्ने हुन्छ र यो पृथ्वीमा केही योगदान होइन कलङ्क थुपारेर जानुपर्ने हुन्छ। पृथ्वीमा आइसकेपछि जानु त पर्छ नै तर अमृत सेवन गरी कोही अमर हुन्छन् भने रक्सी (विष) सेवन गरी कोही लुते कुकुरको कोटीमा दरिन्छन्।

उपचार : रक्सी खाएर कलेजो विगारेको वा बिग्रिएर जिण्डिस आदि रोग लागेको शंका लागेमा तुरुन्त नजिकको डाक्टर संग सम्पर्क राखी औषधि खानुपर्छ।

बिचा: हायेका



जन्म
वि.सं.१९९१



मदुम्ह जोगलाल महर्जन

थुगु बिचा: गुथिया पुलांम्ह उपाध्यक्ष नापं आ:याम्ह सल्लाहकार भाजु **जोगलाल महर्जन** वंगु ने.सं.११३५ सिल्लाथ्व दुतिया बिहीबार खुन्हु ८० दँया बैसय् मदुगुलिं मदुम्हेसिया सुखावति भुवनय् बासं लायेमा धका: कामना यासं दु:खंक:पिं सकल छँज:पिंसं अनित्यया मर्म थुइका: धैर्य धारण याये फयेम धका: बिचा: हायेका।

दथल बिचा: गुथि (२००६)

दथल, कीर्तिपुर-१२

हार्दिक समवेदना



जन्म
वि.सं. १९९१ जेठ



स्व. नुछेलाल महर्जन



स्वर्गारोहण
वि.सं. २०७१/९/२८

यस पाँगा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.का शेयर सदस्य पाँगा, महाबो टोलका **नुछेलाल महर्जन**को गत पौष २८ गते आकस्मिक देहावशान भएकोमा हामी मर्माहत भएका छौं। दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं। साथै यस दु:खद घडीमा परिवारजनले धैर्य धारण गर्न सकोस् भनी हार्दिक श्रमवेदना व्यक्त गर्दछौं।

पाँगा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.

ध्वाकासी, पाँगा, कीर्तिपुर-९

स्वर्गिय शुकुराम दाइया स्वस्थानी बाखं

नेपालभाषाया नाटक साहित्य, संगित छ्य: व थीथी समाजिक सेवाय मन क्वसाय्का समाज सेवा याना २०६२ साल मंसिर महिनाय् ८० दँय दिवंगत जुयादीम्ह पाँगा भुजिन्द त्वा:या शुकुराम महर्जन थीथी सफूत व्वना: नेवा:तसें थुइक मांभाय् नेपालभाषां च्यादीगु माघ लच्छि बाखं कनीगु श्री स्वस्थानी बाखंया सफूया छुं छुं व्व: थन न्हयव्वय् त्यनागु जुल। थुकी छुं भिके मा:सा सुभाब वियादिइत इनाप यानाच्वना (संपादक)



स्व. शुकुराम महर्जन

(वंगु वालय् श्रीस्वस्थानी परमेश्वरी व्रतकथाया फिंस्वगूगु अध्याय व्वनादिल आ: कथहं व्वनादिसँ)

कुमारं आज्ञा जुल— हे अगस्त्यमुनि ! अनलिपा पार्वतीं श्री स्वस्थानी परमेश्वरीया प्रसाद च्यापा मरी, च्याग: आख्य: जाकि, च्याफ्न: बेली स्वां, च्यापू जजंका, च्यावे ग्वय् सगुन इत्यादि मुंका हे स्वामी ! आ: जिगु तपस्या पूर्ण जुल । मर्चानिसें हजुरयात माला: जुयागु बल्ल नापलात धका: श्री महादेवया ल्हातय ल:ल्हाना बन्ति यात— हे आदिपुरुष ! श्री स्वस्थानी परमेश्वरीया धलंया प्रभावं जिं हजुर स्वामी हने खन । हे प्रभु ! थ्व संसारय् गुलिं दुखी, गुलिं पापी, गुलिसियां सन्तान मदया च्वनी, गुलिसियां कला: मदया च्वनी, गुलिसियां भात हे मदया च्वनी, थुगु धलं दनेगु प्रचार याय् दया अज:पिं फुक्कसिया उद्धार जुइला धैयै जिगु मनय् उलुउलु जुयाच्वन । थुकियागु उपाय कना बिज्याउँ धका: बन्ति यासैलि पार्वतीया बन्ति न्यना: श्री महादेवं आज्ञा जुया: बिज्यात— हे पार्वती ! दुखी दरिद्रया उपरे छं थुलिमछि दया जुसैलि थुकियागु उपाय जिं कने । न्यै, थ्व धलं प्रकासय् हयेत अपायचो छुं मुश्किलगु खँ मद्दु आ: थयें अस्वस्थामामुनि स:ता थुगु धलंया विधि विधान थुइक कना छवया व्यु । अले वहे मा:मा:गु थासय् वना प्रकाश याना बी । थ्व हे उपाय या धका: थुलि श्री महादेवया आज्ञा न्यना: पार्वतीं तुरुन्त अस्वस्थामा मुनि स:तके छोग्या बिज्यासैलि अले अस्वस्थामा वया श्री महादेव व पार्वतीयात प्रणाम याना हे भवानी शंकर ! जित छु ज्याखँय् स:ता बिज्यानागु छु सेवा याय्माल आज्ञा जुया बिज्याउँ धका इनापयात । अले श्री पार्वतीं आज्ञा जुल— हे मुनिश्वर ! छित मेगु कारणं स:तागु मखु, श्री श्री श्री स्वस्थानी परमेश्वरीया महान ब्रत रसातल पाताल इत्यादि थासय् थपि बिज्याना प्रकाश याना धलं दंकेगु याय्माल । अन सु-सु दुखी, दरिद्र, पापी, रोगी दै हानं स्वयां पुरुष सन्तान स्त्री मदया च्वनेफु, थुमित वसपोलया धलं दंका वसपोलया नां सुमरण यानाया प्रभावं इपिं उद्धार जुइमा धका:, थत विष्णु कनात:गु विधि फुक्क कनां बिदा बिया बिज्यात । अले अस्वस्थामा मुनि खुसि जुया श्री भवानी शंकरयात प्रणाम याना पार्वतीया आज्ञानुसार रसातल पाताल थाय्थासय् चा:ह्युवन । अनलिपा छन्हुया दिने श्री महादेव पार्वती गुलितक चलाखि जू छक: परीक्षा याना स्वयंमाल धका: सुनानं मखंगु थासय् वना: सुला: बिज्यात । पार्वती, श्री महादेवयात पूजा याय्गु ई जुया: नील: ज्वना कोथाय् वंगु इलय् वसपोल मदयाच्वन । गन बिज्यानाच्वन धका: उखेंथुखें चाहिला मालास्वत । छेंय् कुलां कापचा व वरौचा गुँई देशय् दक्क माला: स्वया नं लुइके मफया: मनय् चिन्ता याना: नानां किसमं मन ख्वय्का जुजुं बल्लबल्लं लुइका बन्तियात— हे स्वामी ! थपिसं छु याना: बिज्यानागु ? जिं छपित मत्वला कि त जि वांमला: त ला अथवा मयोला, धका ख्वख्वं बन्तियागु स्वया: श्री महादेवं छुं हे लिस: मब्यूसे मनमनं थ्व पार्वतीं जित: अवश्य त्वतेमफु खनि धका: हानं मेगु हे रूप कयावन । बिहार या:वने धका: अनं अन्तर ध्यान जुया श्लेषमान्तक बनय् बिज्याना किरातेश्वर रूप जुया उखेंथुखें चा:चा:हिला गुँई शिकार म्हिता बिज्यात । पार्वतीं श्री महादेवयात हानं मखनां सा:प दुख मनताया दिक्दार जुया वसपोलं जित: छाय छले या:गु जुइ ? छुखँय् सन्तोष मजुल धका: मनय् ल्वाक:बाक: याना आ: गन बिज्यात धका: मनय् सन्देह याना ध्यानदृष्टिं विचार याना स्व:गु वखतय् किराती जुया श्लेषमान्तक गुँई शिकार म्हिता: जूगु सिया आ: जि नं छक: वसपोलयात छल याना स्वय् धका: नर्कतिनी भिखुदं दुम्ह ल्यासे, अति सुन्दरी किरातिनी जुया वहे श्लेषमान्तक गुँई त:मा:गु सिमाक्वय् च्वना न्यासि पहलं म्हिताच्वन । वहे इलय् श्री महादेव नं शिकार म्हितुम्हितुं चा:चा:हिला: ववं संजोगं वहे सिमाक्वे थ्यंक: बिज्यात अकस्मात किरातिनी रूप पार्वती याक:चा म्हिताच्वंगु हानं पार्वतीया रूप खँखं थ:थ:म्ह मोहनजुया मनमनं धाल । अहो, थ्वति ज्व:म्ह सुन्दरी मिसा न न्हापा दै न त लिपा हे जन्म जुइ धन्य धन्य सृष्टि छु आश्रयनं थज्व:गु एकान्त अघोर जंगलय् वयाच्वन । अवश्य छगु छुं कारण दै धका: ग्याग्यां न्यन । हे सुन्दरी ! छ सु ख: ?

देवकन्या ला, यक्षकन्या ला, नागकन्या ला अथवा अप्सरा ला धायें जिगु मिखाय् ला छवति बांला:म्ह सुन्दरी थ्व ब्रम्हाण्ड संसारय् माले थाकुइ थें च्वं । हानं याक:चा थज:गु महाअघोर ग्यानपुसेच्वंगु दथुइ छु कारणं च्वना च्वनागु ? मिसा जाती याक:चा जुया: थनच्वीपि धुं, किसि, भालु इत्यादि अनेक जन्तु दु धका: भच्चा हे डरभर मकासे निर्धक्क जुया: च्वनाया मतलव अवश्य दै छतं छु आपत विपत अथवा छु इच्छा याना च्वनागु ? जि छंगु निम्ति न्ह्यागुहे याय्मा:सां तत्पर दु कारण छु ख: ? जित कँ । थुलि किराती रूप श्री महादेवया आज्ञा न्यना: किरातीनी रूप श्री पार्वती पक्का महादेव थ्वहे ख: धका: निश्चय याना मनमनं प्रणाम यानाच्वन । गजा:गु तरहं नं श्री महादेव बिज्यात धा:सा ख:गु ल्हातिं धनु पाछ्या, जग:गु ल्हातं त्रिशुल जोना बान तयेगु ठोको व्वहलय् कुविया सर्पया माहा नं कोखाया महाभयंकर मुर्ति जुया थजम्ह किरातीरूप श्री महादेव खना पार्वतीं बन्ति यात— हे किरात ! जि थन च्वनागु ता:कालं दत । किरातीनी जूगुलिं जित धुं किसि, भालु सुं जन्तुया डरभर मद्दु निर्भयपूर्वक तपस्या यानाच्वना जिगु निम्ति छिसं छु सेवा याय्मा:गु दर कार मद्दु धका: छम्ह साधारणम्ह किरातीनीयें जुया मस्यु पहलं मोहनी रूपं मिखा चाहिका न्याकुं काकां बन्ति यानाच्वन । थज:गु किसिमं निम्हतिपु अन अनेगु खँ ल्हाल्हां सन्ध्या ई जुल । अले किरातीरूप श्री महादेवं आज्ञा जुल— हे सुन्दरी ! छ नं याक:चा, जि नं याक:चा थज:गु महाभयंकर गुँई छ गन वने, जि गन वनेगु, भी निम्हं थन हे वँय च्वने मज्यूला ? थुलि किराती रूप श्री महादेवया आज्ञा न्यना: श्री पार्वतीं आज्ञा जुल— हे किरात ! छि ला चा क्यना मां लाइम्ह थें च्वं छि जुल मिजंम्ह, जि जुल मिसाजाती थज:गु एकान्त गुँई सुं मद्दुगु थ्व मिजं व मिसा छगू थासय् गथे बाय् च्वनेगु ? चाकु विया मचा हेकेगुला मखुनि, जित: ला मिजंतयगु विस्वास मद्दु छाय्धा:सा मिजं धैपि बांला:म्ह ल्यासेम्ह मिसा ध्व:दुल धायवं छें नुं परिवार न त मां बौ हे वास्ता दु, हानं जि मचाबलय् जिमि मां बौ नं धयात:गु दु, गुबलें हे मिजंतय नाप एकान्तय च्वनेमते मिजं भूत पुनां वययो मिजं भूत पुनकि म्वा: म्वा:गु दु:ख सी मालेयो । ख नं ख: थें च्वं थनि च्यान्हु गुन्हु दत जित: छम्हसें धा:गु जगदिश्वर महादेव स्वामी लाय्गु निम्ति पार्वतीं जिवं ज्यू मधा:से अनेअनेगु धलं दनां पूजादान याना तपस्या याना बल्लं स्वामी लात हँ धायें धाय् मालधा:सा पार्वती ज्व:म्ह सुन्दरी बांला:म्ह साक्षात ब्रम्हां हे सृष्टियाय् फैला मफैला थौं मिहग: व पार्वतीया जा छपे नयेत मिखां खोबि धा: हाय्का नय् मा: हँ न्ह्याबलें स्वामी महादेव मद्दु गन वन गन जक वनीम्ह घौपलख छें मथा: हँ । अजा:म्ह पार्वतीया अज:गु गति जुया च्वन धका: खँ कंसैनिसें मिजं धालधायवं नां काल मात्रं अथवा खँ न्यन्यं म्हछम्ह कथं क:गुथें स्थानावैगु अथेजुगुलिं मिजं व मिसा छथाय् बाय्च्वनेगु जुइमखु थ्व खँय् करयाना दी मते । किरातीनी रूप पार्वतीया अति कोमल वचन न्यना: किरात रूप श्री महादेवं आज्ञा जुल— हे सुन्दरी ! जि उलि अविस्वासम्ह मिजं मखु छन्हु निन्हु संगत याना स्वयंघुका: लिपा जित बांला:क म्हसी अले बानी थुया: वइ बिना इच्छां छुं छगू खँय् सन्देह काय्म्वा:, भय नं काय्म्वा: धका: नानां इतिहास कना चित्तयात सन्तोष याना निम्ह स्त्री पुरुष गुँई दथुइ त:मा:गु सिमाक्वय् बाय्च्वन । थज:गु तरहनं गुँई च्वं च्वं ला बला विते जुया वन अले पार्वतीं मनय् विचार यात थुगु किसिमं च्वना गुलि निर्वाह याय्गु ख: हाय दैव ! थ्व भोलानाथ ला थुगु तरहं नं न्हिछथाना च्वनेफु थ्वैगु च्युता याना मजिल आ: छुं छगू युक्ति यानासां लित बोना: यनेगु उपाय मालेमाल धका: मतीलुइका छन्हुया दिने श्री महादेव चाहय् बिज्यागु इलय् वहे थासय् छसिलिक च्वना आकासवाणी जूगुथें च्वंक च्वात— हे इश्वर ! हजुरं याना मयानां जिपिं ब्रम्हा विष्णु इन्द्रादि देवगण सकलयात साचै दुख व आपत जुल हजुर न्ह्याबलें थये बिज्यात धा:सा जिमित उद्धार याइम्ह सु ? हे करुणामय ! हे वषभध्वज ! याकनं कैलास लुमंका जिमित रक्षा याना बिज्याउँ । आकाफाकाय् थज:गु किसिमं आकाशवाणी जूगु न्यना: श्री महादेवया मनमनं जि थन वयागु सुनानं खंगु मखु थ्व च्वांवानाहम्ह सु ख: धका: उखेंथुखें चा:चा:हिला मा: जुल जव पार्वती च्वनाच्वंगु थासय् थ्यसैलि हे सुन्दरी ! पलख न्हय: छ गनवना च्वनागु ? थ्व श्लेषमान्तक गुँई दक्क थासय् चाहिला माला: स्वयंधुन अयनं छत्त मखनां साचै मन ल्वाक:बाक: जुया नुग: मछिंका च्वना धका: किरात रूप श्री महादेवं आज्ञा जुसैलि किरातिनी रूप पार्वतीं आज्ञा जुल हे किरात ! जित: साचै नयेमास्ति व:गुलिं गुँई वना छुं फलफूल मा: वया च्वनागु धका: मुसुक्क न्हिला: मोहनीरूपी मिखा चाक:हिका लिस: ब्यूगु वचन मानो च्या:गू मिं घ्य: छवीगु नाया वनीं थें उलिहे महादेवया हृदय नाया अत्यन्त आनन्द जुयावल । हानं पार्वतीया मोहनीजा:गु ख्वा:या चमत्कार शील स्वभाव पह:कूलि व पूर्ण चन्द्रमा स्वयानं अतिकं हे सुन्दरी हिसिंजाया चकंव:म्ह खखं जगदिश्वर श्री महादेवया चित्त चंचलपनां यानां मनस्थीर याये मफया: वेहोसम्ह पागल थें जुया किरातिनी रूप पार्वतीया शरीरय् ज्वनेत ल्हा: यन । अले किरातिनी पार्वती तंम्ब: पह: याना— हे किरात ! छगु संगतया गुण थ्व

हे ला ? छु छंगु धर्म थ्व हे ला ? थुलि विस्वास घातक जुइगु जिं छित: न्हापा हे सुचं वियागु ख: मिजं धैपि विस्वास मद्दु धका: उखुनुया खँ ल्वमना वन ला ? जिला श्री महादेव वाहेक मेपिं भात याये मखु धका: प्रतिज्ञा याना च्वनाम्ह, यदि छं जिगु हे ल्हा:ती मखुला धका अनेथा बलात्कारयात धा:सा छतं सरा: बिया जि थन हे थ:थ:म्ह हथ्या जुया सिनावने धका: पार्वतीं तंम्बय्का थ:गु प्रतिज्ञा उलाक्यंगु हानं थ:हे महादेव जुयाच्वंगु अले किरातिनीया इच्छा प्रकट या:गु खना भन मन हर्षजुया आला पक्का इहिपा जुइगु जुल धका: काचाकाचां उजं जुल— हे सुन्दरी ! छंगु व हे इच्छा दु धा:सा जित: वहे महादेव धका सीकि वनविहार यायेगु लहर जुया थन वयाच्वनागु जक ख: पत्या मजूसा का स्व धका: ज्योति रूप दर्शन बिया थ:थ:म्ह दंग जुयाच्वन । हे अगस्त्य मुनि उगु अवस्थाय् थ:म्ह स्वामीया थज:गु किसिमं चंचल व मोहपना खना पार्वतीया मनमनं खँ ल्हात धन्य जिम्ह स्वामी चराचर जगतया कल्याणकारी आत्मेश्वर मालिक जुया नं, थ्व थुगु किसिमं खँल्हात ज्या याना भंग: लात धैगु भच्चा हे थुइके मफुम्ह जिथिंजा:म्ह मिसा छम्हसें निम्ति हावभाव याना लालां भुलेयाय् धुन अयनं थ्व सु ख: ? थ्वं छु याये त्यन छुं भच्चा हे सोचय् याय् मफया होसे वये मस: गुलिजक सोभाम्ह वास्तवय् थुलि सोभा जुया नं थौं भोलानाथ धका: नाम प्रख्यात जूगु खै । हानं देवगणया समुद्रमंथन या:गु वखतय् न्हापां समुद्रं अत्यन्त सुन्दरी लक्ष्मी प्रकट जुल वैकुण्ठ नाथ विष्णु जित ल्व:म्ह धका: काल । अनलिपा ऐरावती किसि बल देवराज इन्द्रं थ्व किसि जित: धका: काल । अनं अमृत बल फुक्क देवगणपिनि थ:थ: इनाकाल । थ्व खँ वसपोल शंकर इकाधिका हे स्यूगु मखु अनलिपा जव भयंकर कालकुट विष बल व विषया प्रभावं संसार भष्म जुइन तर व विष शान्त जूगु नं मखु सुनानं जित: धका न्ह्योने सुं व:गु नं मखु केवल सकलें लिचिला च्वन तर विषया ज्वाला भू भू च्याना: छसिलिक थिया: ह:गु स्वया सारा देवगण हा हा जुया थ्वहे भोलानाथया शरणय् वया हे इश्वर ! कालकुट विष ब्रम्हाण्ड संसार भष्म जुइन बिना हजुरं सिबाय् सुनानं थ्व विषया ज्वाला शान्त यायेगु सामर्थ मद्दु हे जगत पालक ! हे शम्भो ! जिमित उद्धार याना बिज्याउँ धका: नाना प्रकारं स्तुति यानाच्वन । तर थ्व भोलानाथ शंकर सम्पूर्ण देवगणपिनिगु आर्त न्यना: छुं भच्चा हे विचा: मया:से व भयंकर कालकुट विष कयाखतं म्हुतुइ तयाविल अले भच्चा लंका विषयागु प्रकोपं भं भं दाहा जुया: बल आखिर ल्हवोय् नं मज्यू नुने नं मजीका वाकुं छयुंछयुं विचय् कथुइ थाका: निलकण्ठ धका: डाहा जुइका च्वनेमाल । विष कथुइ च्वंसांनिसें न च्वना सुख दु न त नया सुख हे दु केवल व विषया अति प्रकोपं दाहाजक जुया शितल यायेमा:गु निम्ति न्ह्याबलें थ:गु छयनय् गंगाया ल: धा: हाय्का च्वनेमाल अनं चन्द्रमा तया च्वनेमाल । उलिनं मगाना विष साला काइपिं भयंकर भयंकर सर्प कोखाया जुइमाल । उखे सारा देवगण थ:थ:गु मतलव सिद्ध याना आनन्द लुतेयाना मज्जा कयाच्वन । हं वास्तवय् सोभा जुइगु नं थ:गु जीवनी नाप संघर्ष याना त्याकेगु खँखनि, सितिमितिगु ज्ञान ध्यानं सितिमितिगु त्याग व तपस्यां त्याके फैमखुगु खनि, धन्य जिम्ह स्वामी भोलानाथ धका: खुसि जुया ज्योति स्वरूप दर्शन याना तुति भव:पुया बन्तियात— हे जगदिश्वर धन्य जिगु भागय् मर्चानिसें हजुर स्वामी लाय्मा धका: संसार चाहिला धर्मकर्म याना जुइ धुन बल्ल थौं तिनि दर्शन दत हे इश्वर ! भीजक इच्छा जुयां मज्यू बिना मां बौ नं ल:मल्हाय्कं इहिपा जुइमखु । आ: कन्यादान काय् त जिमि मां बौया थासय् बिज्याउँ । किरातिनी रूप पार्वतीया खँ न्यना: ज्यू नुं धका: मन स्वां हवय्का किरातिनी रूप पार्वतीया ल्यू ल्यू बिज्यात ववं हिमालय जुजुया लाय्कुली थेंसैलि पार्वती म्हसिया भसंक वन अहो ! पार्वतीला जित धका छले याना थ:म्ह मां बौया थाय् व्वनाहल धका: थ:थ:म्ह अजुगति जुया आ जिं छु धाय्गु ? छु याय्गु ? धका: वडो लज्जा चाया स्वैगुं ख्वा: स्वय् छ्रा:गु नं मखु न्वंतुइ छ्रा:गु नं मखु काचाकाचां अनं नातुं अन्तरध्यान जुया किरंतेश्वर शिवलिंग जुया श्लेषमान्तक गुँया उत्तरपाखे आनन्द पूर्वकं बिज्यात । हे अगस्त्यमुनि ! पार्वतीं हानं श्री महादेवयात मखना वार म्चार वसपोलं जित: थये छाय् दु:ख ब्यूगुजुइ थ्व छु हेतु ख: ? धका: अत्यन्त दु:ख मन ताया आ: हानं गन बिज्यात धका: ध्यान दृष्टिं स्व:बलय् वहे श्लेषमान्तक गुँई किरातेश्वर शिवलिंग जुया बिज्यागु चालसिया थ: नं वागमती न्हियान्थिं म्ब:ल्हुया म्हासु वस्तं पुना धुं धुपाय् मतच्याका: अनेक नैविद्य छया पूजायाना तपस्या यात । श्री पार्वती म्ब:ल्हुया: तपस्या याना बिज्या:गु थाय् जुया व थाय्या नां गौर घाट धका: प्रख्यात जुया आ:तक प्रसिद्ध तीर्थ जुयाच्वंगु दु । सुं मनुखं च्वने दै, लक्ष्मी वृद्धि जुया: थुगु लोकय् सुख सम्पति प्राप्त जुया: पर लोकय् कैलास पदलाइ धका: गौरीमाता पार्वतीया वरदान दु । हे अगस्त्यमुनि ! अनलिपा थुगु तरहनं न्हियान्थिं पार्वती महाकष्टसिया तपस्या या:गु खनां श्री महादेव अति प्रसन्न जुया मुसु मुसुका:गु ख्वा: याना थ:गु ज्योति स्वरूप दर्शनबिया बिज्यात, अले जगनमाता थ:गु मन हर्षयाना स्वामी श्री शंकरया तुति भव:पुया ल्हा: निपां जेरे याना मिखा ल्यं ९ पेजय् स्वयादिसँ



नविन महर्जन

नामिबियामा सम्पन्न आइसिस विश्व क्रिकेट लिग डिभिजन-२ प्रतियोगितामा नेपालले राम्रो खेल प्रदर्शन गर्दागर्दै पनि गत माघ ३ गते सम्पन्न पहिलो खेलमा युगान्डा संगको २ रनको हार र लिगको अन्तिम खेला केन्यासँग गत माघ ९ गते शुक्रवार ५ विकेटले पराजित भए पछि रनरेटको कारणले डिभिजन-१ मा उक्लिन असफल भएको छ।

नेपालले माथिका दुई खेल बाहेक नेदरल्याण्डसँग माघ ४ गतेको खेलेको खेलमा २ विकेटले जित हासिल गरेको थियो। त्यसै गरी गत माघ ६ गते क्यानाडा बीच भएको खेलमा पनि नेपाल ७ विकेटले विजयी भएको थियो। त्यसैगरी नेपालले आयोजक नामिबियालाई ३ विकेटले पराजित गर्दै उत्कृष्ट प्रदर्शन गरेको थिए।

तर अन्तिम खेलमा नेपालले टस हारेर पहिला बलिङ गर्दै ४९.५ ओभरमा अलआउट हुँदै १९४ रन बनाइएका थिए। जवाफी ब्याटिङमा केन्याले ३५

नेपाल डिभिजन -१ मा उक्लिन असफल

ओभरमै लक्ष्य पुरा गर्दै नेपाललाई पराजित गर्‍यो। सोहि दिन अर्थात् माघ ९ गते नै सम्पन्न अर्को लिगमा नेदरल्याण्डसले युगान्डालाई ८ ओभर ३ बलमा नै ३ विकेट गुमाउँदै केवल ८० रनको लक्ष्य पूरा गरेपछि राम्रो रनरेटको आधारमा नेदरल्याण्ड फाइनल पुग्न सफल भएको थियो। अन्तिम लिग नतिजा अनुसार दुवैको ६/६ अंक थियो तर नेपालको नेट रनरेट ०.३८८ तर नेदरल्याण्डको ०.६४२ थियो। अर्को टिम नामिबियाले स्पष्ट ८ अंक लिनै फाइनल पुगेका थिए। स्मरणरहोस् यस प्रतियोगिता उत्कृष्ट २ टिम डिभिजन-१ मा उक्लिनै प्रावधान थियो। जस्तै गर्दा नामिबिया र नेदरल्याण्डस उक्लिन सफल भएको थियो। नेपाल र केन्या दुवै टिम डिभिजन-२ मा नै कायम रही रह्यो। तर अन्तिम दुई स्थानमा रहेका कारण क्यानाडा र युगान्डा डिभिजन-३ मा भेरेका छन्।

यस प्रतियोगिताको फाइनल खेल गत माघ १० ते नामिबिया र नेदरल्याण्ड बीच फाइनल सम्पन्न भएको थियो।

सो खेलमा नामिबियालाई ८ विकेटले पराजित गर्दै नेदरल्याण्ड डिभिजन-२ बन्न सफल भयो।

त्यसैगरी गत माघ १० गते सम्पन्न तेस्रो स्थानको लागि भएको खेलमा पनि नेपाल केन्यासँग १५ रनले पराजित भई चौथो स्थानमा चित्त बुझाउनु पर्‍यो। यस खेलमा पहिला ब्याटिङ गर्दै केन्याले ५० ओभर मा ९ विकेट गुमाई २०८ रन बनाएको थियो तर जवाफी ब्याटिङमा नेपालले ४७ ओभर मा १९२ रन बनाई अलआउट भएको थियो।

यस विश्व क्रिकेट लिग डिभिजन-२ प्रतियोगितामा नेपालका कप्तान पारस खड्का म्यान अफ द सिरीज चुनिएका छन्। पारसको मुख्य भूमिकामा नै नामिबिया र क्यानाडालाई हरिउँदै म्यान अफ म्याच पनि घोषित भएका थिए। साथै विश्व क्रिकेट लिगमा १ हजार रन बनाउने प्रथम नेपाली पनि भएका थिए। भने अर्को बलरले विश्व क्रिकेट लिगमा १०० विकेट लिने खेलाडी हुन सफल भएको थियो।

त्यसैगरी डिभिजन-२ मा ज्ञानेन्द्र मल्लले नेपालका लागि

सर्वाधिक २३६ रन बनाइएका थिए। जुन सर्वाधिक रन बनाउने सुचीमा तेस्रो स्थानमा रहेको बलिङ तर्फ सोमपाल कामीले नेपालको लागि सर्वाधिक ११ विकेट लिएका थिए जुन यस प्रतियोगिताको सर्वाधिक विकेट लिनेको सुचीमा चौथो स्थान थिए।

समग्रमा भन्नु पर्दा नेपालले राम्रो प्रदर्शन गर्नुको बावजुद पनि अगाडि बढ्न असफल रह्यो।

यसपाली नेपालले डिभिजन-१ मा जाने ठूलो अवसर गुमाएको छ। हुनत नेपालले विश्वकपमा खेल्ने क्यानाडा, नेदरल्याण्ड र आयोजक नामिबियालाई समेत हराइएका थिए तर पहिलो र अन्तिम खेलमा धैर्यता कायम गर्न नसकेका कारणले डिभिजन -२ मा नै रहन बाध्य भयो। हुनत यो स्थितिलाई नराम्रो भन्न मिल्दैन। अरु राष्ट्र सम्पूर्ण सुविधा प्राप्त गर्दै अगाडि बढीर खेलेको छ तर हाम्रो सम्बन्धित निकाय केवल गुतबन्दी र एक अर्कामा आरोप प्रत्यारोपमा समय खेल्न फालीराखेको छ यो अवस्था यो उपलब्धिलाई पनि सकारात्मक नै लिनु पर्दछ।

मैले मागेको के दिने



प्रसान्त महासागर नकमि

छलकपटको खेल मन पर्दैन
पालना नहुने कागजी शब्द चाहिँदैन।
जीवनको सास मीकसि कसि दिन्छ
लिनु पर्छ
र
सधैं आफैलाई बेचि छाक तार्नु पर्छ भने
त्यो जीवन जिउन म असमर्थ छु
छाक सम्म पुग्ने, पुर्‍याउने बाटो
कोरिएका रक्त अक्षरहरु
टेकी हिड्न म असमर्थ छु।
कोखहरु रित्याउने रणनीतिबाट
परिवर्तनका कुराहरु पस्किकने
दाउपेजमा मौन रहेर
भुँठा आश्वासन
लोभका सहमति,
मनभित्रका कुमति
कुसंस्कारका सुरक्षित घेरा
जहाँ
म मेरा अस्मिताहरु लुटिरहेको हुन्छु
आफ्ना घाउहरु ऐनामा नियाँलि
दबाइ लगाई रहेको हुन्छु
वाचा,सानत्वनाहरु दिई रहेको हुन्छु
बाध्यताहरुसँग नाची रहेको हुन्छु
भयसँग मुस्कुराई रहेको हुन्छु
अनि
एकाएक जुमुराई बर्बराउन थाल्छु
संविधान चाहियो
समयकै हुनु पर्‍यो
भनेकै हुनु पर्‍यो
मेरै हुनु पर्‍यो
अफशोच
मलाई मैले
छल्नेकति,ढाल्ने कति...।
२०७१/१०/०६

TAAL TANTRA

ART & MUSIC ACADEMY

NAYA BAZAR
KRITI PUR-17

ताल तन्त्र आर्टस एण्ड म्यूजिक एकेडेमीमा सम्पर्क राखी योग्य एवं व्यवसायीक कलाकार बनौं

गायन/ हार्मानियम : संगीत प्रवीण श्रीकृष्ण श्रेष्ठ र विश्व नेपाली (+ २ तथा इलाहाबादबाट शास्त्रीय संगीतमा परीक्षा दिनेहरुको लागि पनि)
गीतार : सन्तोष महर्जन र मनोज महर्जन
तबला/मादल / D-Jembe: दिलिप किपू राजेन्द्र महर्जन र प्रवेश महर्जन
बासुरी: रमन महर्जन, महेश महर्जन
आर्ट्स : सावित्री महर्जन र उमेश महर्जन
सारंगी : श्याम नेपाली र प्रिन्स नेपाली
नृत्य : देवेन्द्र महर्जन
Violin (भ्वाइलिन) : योगेश डगोरिया

हाम्रा विशेषताहरु

- दक्ष एवं अनुभवी प्रशिक्षकहरुबाट सैद्धान्तिक र व्यवहारिक ज्ञान दिइने
- बालबालिकाको लागि विशेष कक्षाहरु
- संगीत, नृत्यका प्रशिक्षकहरु उत्पादन गरिने

सम्पर्क समय : विहान ७ बजेदेखि बेलुका ७ बजेसम्म

सम्पर्क : ताल तन्त्र आर्ट्स एण्ड म्यूजिक एकेडेमी
कीर्तिपुर-१७, नयाँबजार (सिभिल कैक्रेको अगाडि सिसा पसलको माथि)
फोन: ९८५१००७४०५, ९८५१०४५४८६, ९८६००८२४९२

तपाईंको आफ्नै
पत्रिका
प्रत्येक बुधवार
विशेष अंकको रुपमा
कीर्तिपुरको सचित्र
सहित
राष्ट्रिय समाचार र
विचारका लागि
कीर्तिपुर सन्देश
साप्ताहिक

उपभोक्ता बचत बजार प्रतिक्षा गर्नुहोस्

विस्तृत जानकारीको लागि
बाघभैरव इलेक्ट्रिक हाउस, कीर्तिपुर

पाँगा दोवाटो, कीर्तिपुर सपिङ कम्पलेक्स

9851178574/9803822153

स्वर्गिय शुकराम दाइया स्वस्थानी बाखं

७ पेजया ल्यं

निगलं खवी वय्कु वय्कुं बन्ति यात । हे इश्वर ! छाय् हजुरया जित मन मवं ला कि छु कारणं याना थुलिमछि म्वा: मदुगु दुःख बिया बिज्यानागु ? जिं ला हजुरयात अपायच्च बांमला:गु व्यवहार मयाना थें च्वं अय्सां हजुरया मनय् छुं द:सा आज्ञाजुया बिज्याउँ । न्ह्याथे धा:सां जि हजुरया न्ह्योने न्ह्याबलें ह्याउँ मचा समान ख: उकिं जिगु छुं दोष द:सा क्षमा बिया ल्व:गु ज्ञान बिया बिज्याउँ । थुगु किसिमं नानां तरह नं विलाप याना मिखां ख्वबि वयेकूगु खनां श्री महादेव खुसि जुया अत्यन्त करुणाभाव तया पार्वतीया ल्हा: ज्वना अनं अन्तरध्यान जुया हिमालय जुजुया लाय्कुली बिज्यात । श्री महादेव व पार्वती बिज्यागु खना हिमालय जुजुं अत्यन्त हर्ष जुया अने अनेगु रंगीविरंगी स्वां वा गाका लसकुस याना अत्यन्त बांला:गु सिंहासनय् बिज्याका चौरासी व्यञ्जन तयार याना भोजन याका च्वन । थुगु किसिमं निला प्यला वितय् जुयावने धुंका: पार्वतीया न्ह्योने श्री महादेवं आज्ञा जुया बिज्यात— हे पार्वती ! थन च्वनागु ता:काल दत उखे कैलाश सुन्य जुयाच्वन थन जक न्ह्याबलें च्वना छुयाय् ? कैलाश वनेगु याकनं हे परिवन्ध यायमाल आ: कैलाश वनेत छिमि मां बौयाके बिदा का: वनेमाल धका: सल्लाहयाना सस: बौ हिमालय जुजुया थासय् बिज्याना, आज्ञाजुया बिज्यात— हे पिता ! ता:काल दत सतीदेवी परलोक जुसेंनिसें

कैलाश सुन्य जुयाच्वन । बिदा जुइगु आज्ञा द:सा कैलाश वने । अकस्मात श्री शंकरं हे पिता धका सम्बोधन याना बिज्यागु खना हिमालय जुजु सान्हे खुसि जुया ल्हा: निप्पां जोरेयाना इनाप यात हे त्रैलोक नाथ ! सम्पूर्ण देवगणया पितामह जुया हजुरं अज्ञानिन्हं धाय्थें जित: माया मोहनं त्वपुया हे पिता धका: सम्बोधन याना बिज्यागु थ्व वचनं जिगु सम्पूर्ण पाप नास जुल हे प्रभु ! आ: जिगु उपरे थुलि करुणा दया तया जिगु सम्पूर्ण अज्ञान नासयाना स्वच्छ ज्ञान बिया बिज्याउँ हे इश्वर ! सदा सर्वदा हजुरयागु भक्तिभाव जिगु नुगले स्थिर जुइमा धका बन्ति यायां श्री महादेव व पार्वतीयात थ:गु गच्छे अनुसार सक्तफक्त भिं भिंगु बांवांला:गु वस्तं पुंका तासया धेचिनया गां न्यय्का उच्चगु सिंहासनय् बिज्याका षोडसोपचारं पूजा याना भोजन न्ह्योने तया अस्तुति यात— हे भवानी शंकर ! लक्ष्मी नारायण समुद्रया छेंय् बिज्याबलय् समुद्रयात गथे आनन्द जुलजुइ वथेंतुं छपिं निन्हं थौं जिगु छें बिराजमान जुया बिज्यागुलिं जित: सायद व स्वया दोब्बर आनन्द व हर्ष जुल । हे जगदिश्वर ! हजुर गजा:म्ह धा:सा थ:गु मायां ब्रम्हाण्ड संसार ब्यापित जुया: बिज्याम्ह हानं समुद्र मंथन या:गु बखतय् कालकूट विष प्याहां वया सारा संसार भष्म जुइ त्यंगु खना: व विषयात कथुइ थाका सारा प्राणी रक्षा याना बिज्यात अले निलकण्ठ धका: नामं अद्यापि प्रख्यात जुया बिज्याम्ह हे विस्वम्भर ! थ्व ब्रम्हाण्ड संसार थ:म्हंतुं सृष्टि याना हानं थ:म्हंतुं नासयाना बिज्याइम्ह थ:जम्ह परमात्मायात सहश्र कोटिकोटि नमस्कार दु । हे परंब्रम्ह ! त्रिपुरासुर दैत्य नासयागु बखतय् हजुरयागु रथया सामाग्री गजा:गु

धा:सा पृथ्वीरथ चतुरर्वेद सल चन्द्र सूर्य रथया घ:चा श्री ब्रम्हा सार थी सुमेरु पर्वतय्ला धनुष शेषनाग धनुषया का (ताँडो) साक्षात विष्णु वाणयाना नासयाना बिज्याम्ह थज:म्ह इश्वरयात सहश्र नमस्कार दु । हे युगेश्वर ! ब्रम्हा नं हजुर स्थावरनं हजुर जंगमनं थपिं यमकायम नं थ:पिं नारायण नं थ:पिं सत्वरज तमत्रिगुणनं थ:पिं मृत्युनं थ:पिं कालया कालनं थ:पिं गुणया गुण नं देवया नं देव अनाथया नाथ विश्वरूप मूर्ति नं थ:पिं आदि अन्त मदुम्ह नं थ:पिं अष्ट वसु अले द्वादशादित्य नं थ:पिं दिगपाल नं थ:पिं थ्व ब्रम्हाण्ड संसारय् दक्को प्राणीया नुगलय् बिज्याना पाप पुण्यया साक्षी जुया बिज्याना च्वंम्ह नं थ:पिं हे ख: हे वृषभध्वज ! हजुरया महिमा वर्णन याय्त चतुरमुख ब्रम्हा अले द्वाछिप्या: म्हुतुदुम्ह शेषनागया नं सामर्थ्य मदु धा:सा जि छम्ह पतमुखें छु वर्णन याय् फैं ? धका: थुगु प्रकारं हिमालय जुजुं भक्तिपुर्वक स्तुति या:गु न्यना: श्री भवानी शंकर सन्तोष जुया मुसु मुसु न्हिला: आज्ञा जुयाबिज्यात हे पर्वत राज ! छिगु भक्तिभाव खना जि अति सन्तोष जुल सदा सर्वदा थुलि भक्तिभाव यानाच्वने फयेमा छंगु इच्छा पूर्णजुइमा धका: अनेक आसिर्वाद बिया । आ जिपिं वने धका: हिमालय जुजुं व महारानी मेनकायाके बिदा कया श्री भगवान शंकर व पार्वती निम्ह त्रिपू नं अन्तरध्यान जुया कैलाश बिज्यात अले भुतप्रेत आदि प्रथमगण सहित जुया आनन्द बिज्यात ।

इति श्री स्कण्ड केदारखण्डे माघमहात्मे कुमार अगस्त्य सम्वादे श्री स्वस्थानी परमेश्वरीव्रत कथा श्री शंकर पार्वती कैलाश प्रवेशोनाम भिष्यंगु अध्याय ॥१४॥

पक्षघाट सम्बन्धि एक जानकारी



—राजेन्द्र अमात्य

विभिन्न कारणद्वारा मस्तिष्कमा असर परि हातगोडा नचल्ने र बोली पनि बन्द हुने रोगलाई पक्षघाट अर्थात् प्यारालाइसिस भन्ने गरिन्छ, एक Health Consultant (रक्तसंचार एक्सप्रेसर थेरापिष्ट) संग कुराकानीको आधारमा पक्षघाट र यसको उपचार सम्बन्धि केही कुरा यहाँ प्रस्तुत गर्दछु ।

अनियन्त्रित उच्च रक्तचाप हुने व्यक्ति तथा रगत पातलो पार्ने औषधि प्रयोग गर्ने व्यक्तिलाई हुने गर्दछ । मस्तिष्कको नशा फुलेर उक्त नशा फुटेर व्यक्ति पक्षघाट हुने हुन्छ । मानिसको देब्रेपट्टिको मस्तिष्कले बोलीलाई नियन्त्रण गर्छु । यसर्थ बायाँपट्टिको मस्तिष्कमा प्रभाव पर्दा मानिस बोल्न सक्दैन । दायाँ मस्तिष्कले शरीरको बायाँ भागलाई र बायाँ मस्तिष्कले दायाँपट्टिको शरीरलाई अङ्गलाई चलाउँछ । बायाँ मस्तिष्कमा प्रभाव पर्दा बाँहि बन्द हुनुका साथै दायाँतिरको हातगोडा चल्दैनन् ।

अन्य कस्ता व्यक्तिलाई पक्षघाट हुन सक्छ ?

उच्च रक्तचाप भएका व्यक्तिलाई पक्षघाट हुने होइन,

रक्तचापको लेवल ठीक भएका अन्य व्यक्तिलाई पनि पक्षघाट हुने हुन्छ । जस्तै : ज्यादा धुम्रपान गर्ने, रक्सी सेवन गर्ने र रगतमा ज्यादा कोलेस्टेरोल हुनेहरुको मस्तिष्कमा रक्त नलीहरुभित्र रगत जमेर पनि पक्षघाट हुन्छ । साथै मुटुको रोगीलाई पनि पक्षघाट हुन सक्छ । मुटुको बायाँ कक्षहरुमा रगत जमेर पछि अचानक मस्तिष्कमा पुगेर पक्षघाट हुन सक्छ । पक्षघाटका अन्य धेरै कारणहरु छन् तर यहाँ उल्लेख गरिएका कारणहरु मुख्य मान्न सकिन्छ ।

पक्षघाट भएपछि अन्य के-कस्ता समस्याहरु हुन सक्छ ?

पक्षघाट भएका विरामीहरुलाई खाना निल्न गाह्रो हुन सक्छ र कहिलेकाहीँ खाएको खाना फोक्सोभित्र पसेर निमोनिया हुन्छ । पक्षघाट भएका विरामीहरु धेरै समयसम्म ओछ्यानम सुतिर ह्यो भने शरीरमा घाउ हुने सम्भावना हुन्छ । गोडाका रगतका नलीभित्र रगत जमेर फोक्सोमा पुग्यो भने ज्यानलाई नै खतरा हुन सक्छ ।

पक्षघाट भएका विरामीको पहिलो उपचार कहाँ गर्ने ?

पक्षघाटमा उपरोक्त समस्याहरु हुने भएकाले यस रोगबाट पीडित व्यक्तिहरुको सुरुको उपचार अस्पतालमा नै गर्नु उचित हुन्छ । यो रोगमा चिकित्सकको सल्लाह लिएर विभिन्न थरिका औषधि सेवन गर्नुपर्ने हुन्छ । केही दिनपछि स्वास्थ्यमा सुधार आएपनि रक्तसंचार एक्सप्रेसर थेरापी गर्नुपर्छ ।

रक्तसंचार एक्सप्रेसर थेरापी भनेको के हो ?

अस्पतालको उपचारपछि पक्षघाट भएका विरामीले अनिवार्य हल्का शारीरिक व्यायाम गरी रक्तसंचार एक्सप्रेसर पनि गर्नुपर्छ । रक्तसंचार एक्सप्रेसर थेरापी भनेको एक वैज्ञानिकद्वारा आविस्कार गरिएका व्यायाम गर्ने उत्कृष्ट उपकरण हो । जसले मानव शरीरको प्ररावर्ती अकुप्वाइन्ट (बिन्दुहरुमा दबाव दिन्छ, र लिम्फू ता रगतको संचारलाई स्थापित गरी रगतमा भएका टाक्सिनहरु बाहिर निकाली रगतमा अक्सिजनको मात्रा पुरा गराइ दिन्छ ।

रक्तसंचार एक्सप्रेसर थेरापी बाट के के फाइदाहरु छन् ?

१५ मिनेट रक्तसंचार एक्सप्रेसर थेरापीको प्रयोगले २ घण्टाको हिंडाई बराबरको शरीरमा व्यायाम पुग्छ । यसको सिद्धान्त प्राकृतिक जीवन अनुरूप छ । यस थेरापीको प्रयोग उठेर, बसेर, पल्टेर र झुकेर प्रयोग गर्न आरामदायी छ ।

यसको प्रभावहरु के के हुन ?

रक्तसंचार एक्सप्रेसर थेरापी छ्ज्इंम्ह द्वारा मान्यताप्राप्त वैज्ञानिक उपकरण हो । रोगीदेखि निरोगीले सम्म यसको प्रयोग गर्न सकिन्छ, यसमा कुनै साइड इफेक्ट छैन । बाथ, युरिक एसिड, नशा च्यापिइएका, हड्डी खिइएका, माइग्रेन, पिनास, उच्च रक्तचाप तथा प्यारालाइसिस भएका विरामीहरुका लागि अमृत

तुल्य छ । विनाकारण ढाड-कम्मर, हाडजोर्नीको दुखाई भएका व्यक्तिलाई पनि यसको प्रयोग गर्नु उपयुक्त छ । साथै सुगरका विरामीहरुलाई पनि रामबाण सरह फाइदा छन् ।

रक्तसंचार एक्सप्रेसर थेरापीले कसरी काम गर्दछ ?

यो वैज्ञानिक उपकरण विद्युतबाट चलाउने मेशिन हो । यसले शरीरको शिराबिन्दुहरुको नियन्त्रण गर्दछ, क्यूआई र रगतको चिप्नोपना बढाउँछ, आक्सिजनको आपूर्ति गर्दछ । शरीरभित्रको विषालुतत्व (टक्सिन) बाहिर निकाल्छ र आयु बढाउँछ । यसको नियमित प्रयोगले रक्तसंचार बढाउँछ, मेटाबोलिजम लाई सुगम गराउँदछ र यसको फलस्वरूप एक उच्चस्तरको स्वास्थ्यरक्षा प्रभाव प्राप्त हुन्छ । अन्तस्थको कार्य प्रणालीलाई मजबुत बनाउँछ र पाचन तथा अवशोषण प्रणालीको सुधार गर्दछ । लिम्फ तथा स्नायूहरुलाई सन्तुलित र नियन्त्रित बनाउँछ । शरीरको हरेक कोषहरुलाई सक्रिय बनाउन तथा प्रतिरोधात्मक क्षमतालाई सुधार गर्न सहयोग गर्दछ । शरीरको मालिश बिन्दुहरुलाई उत्तेजित गराउँदै आन्तरिक उत्सर्गको सन्तुलन लाई बृद्धि गर्दछ । रगतको सूक्ष्म संचारको नियन्त्रणले स्वास्थ्य देखभाल र शरीर हल्का र बलियो बनाउँदछ । मानव शरीरको रगत ९० सेकेन्डभित्र १ लाख ५० हजार किलोमिटर लामो रक्त नलीहरुको बाटो पार गर्नु पर्दछ । अतः रगत सफा पनि हुनुपर्दछ । यस रक्तसंचार एक्सप्रेसर थेरापीको प्रयोगले

माथी उल्लेखित कार्यहरु पुरा गर्दछ । ढाड-कम्मर, हाडजोर्नी, नशा च्यापिइएका, यूरिकएसिड बढेको दुखाईका विरामीहरुले एलोपेथिक औषधि सेवन गर्नुभन्दा आयुर्वेदिक औषधि नै सेवन गर्नु बुद्धिमानी हुन्छ । किनकि एलोपेथिक औषधिमा रासायनिक तत्व मिसाएका हुन्छ । त्यसले दुखाई निको पार्दैन दुखाई कम मात्र गराउँदछ । एलोपेथिक सेवन संगसंग रक्तसंचार एक्सप्रेसर थेरापी पनि प्रयोग गर्न मिल्छ । प्रायः एलोपेथिक डाक्टरहरु यी र यस्ता प्राविधिका उपचारहरुलाई ज्यादै नकारात्मक दृष्टिले हेर्छन् । उनीहरुले नपढेका हरेक उपचार पद्धतिलाई रिक्सको भावनाले हेर्छन् । संसारमा लाखौं पद्धतिका

उपचार सेवाहरुको विकास भइरहेको छ । कसैलाई एलोपेथिकको राम्रो प्रभावले काम गर्ला, कसैलाई आयुर्वेदिकको राम्रो प्रभावले काम गर्ला । कसैले पनि आफूले नपढेको वा थाहा नभएको कुरालाई नकारात्मक सोचले हेर्नु हुँदैन । जुनसुकै कम्पनीको औषधि सेवन कर्ता विरामीले रक्तसंचार एक्सप्रेसर थेरापी दुबकसंग प्रयोग गर्न मिल्छ । यो कुनैपनि औषधिमा पर्दैन विज्ञान तथा प्रविधिद्वारा जीवनको देखभाल गर्ने शारीरिक व्यायाम गर्ने एक वैज्ञानिक उपकरण मात्र हो । तपाईं कुनै औषधिको सेवन गर्दै हुनुहुन्छ भने त्यसलाई नरोक्नु साथै रक्तसंचार एक्सप्रेसर थेरापी पनि प्रयोग गर्नु होला ।

सूचना ! सूचना !! सूचना !!!

यस कीर्तिपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि. द्वारा निकट भविष्य मै यसको कार्यक्षेत्रभित्र विभिन्न वीमा कम्पनीहरुको जीवन वीमा तथा निर्जीवन वीमा अभिकर्ताको रूपमा कार्य सञ्चालन गर्न गइरहेको हुँदा वीमा अभिकर्ता भई कार्य गर्न इच्छुक कीर्तिपुरका यूवाहरुलाई सहकारीमा सम्पर्क राख्न हुन सूचित गरिन्छ, साथै तालिमको समेत व्यवस्था गरिनेछ ।

कीर्तिपुर बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि.

**नयाँबजार, कीर्तिपुर-१७
सम्पर्क नं. ४३३०६०९, ४३३५५५१**

हाजिरी जवाफमा क्वाटिभ प्रथम



मिति २०७१ साल माघ ०३ गते शनिवारका दिन १७औं राष्ट्रिय भूकम्प सुरक्षा दिवसको सन्दर्भमा, नेपा: ग्रेसन संस्था, कीर्तिपुर द्वारा “एन. जि. कीर्तिपुर भ्यालि इन्टर स्कूल कुईज-२०७१”को आयोजना गरेको थियो।

उक्त कार्यक्रमको प्रमुख अतिथि सभासद राजन के.सी. ले “म भूकम्पका लागि पूर्वतयार छु र अरुलाई पुर्व तयार गराउने छु।” भनि ब्यानरमा हस्ताक्षर गरी उद्घाटन गर्नु भएको थियो।

संस्थाका अध्यक्ष रोबिन महर्जनको सभापतित्वमा भएको उक्त कार्यक्रममा अन्य अतिथिहरूमा की.न.पा.का लेखा अधिकृत सानुबाबु परियार, ल्बुक्त का निर्देशक विजयकृष्ण उपाध्याय, जनसेवा उच्च मा.वि.का प्राचार्य नन्दकुमारी महर्जन, लुमन्ति संस्थाका सोविना लामा, लाइन्स क्लब अफ काठमाडौं Glieses Project cordiator श्रीमती कृतिना महर्जन, नगाउँ वचत तथा ऋा सहकारी संस्था लि.का उपाध्यक्ष महेन्द्र महर्जन हुनुहुन्थ्यो।

उक्त हाजिरी जवाफ प्रतियोगितामा जनसेवा उच्च मा.वि., मङ्गल उच्च मा.वि., राराहिल मेमोरियल स्कूल र क्रेटिभ एकेडेमि गरी ४ वटा स्कूलहरूले सहभागिता जनाएका थिए।

उक्त प्रतियोगितामा क्वाटिभ एकेडेमी प्रथम, राराहिल मेमोरियल स्कूल द्वितिय भएका थिए।

प्रथम र द्वितिया हुने टिमलाई प्रमुख अतिथि सभासद राजन के.सि.ले त्रिफ, प्रमाणपत्र र भेटपट भोला प्रदान गरेको थियो। अन्य सहभागिहरूलाई प्रमाण पत्र प्रदान गर्नु भएको थियो।

पाँगा मा.वि.मा नारायण बहादुर कार्कीको सम्भनामा श्रद्धाञ्जली

पाँगा मा.वि.का संस्थापक सदस्य नारायण बहादुर कार्कीको सम्भनामा गत माघ ८ गते पाँगा मा.वि.मा श्रद्धाञ्जली सभाको आयोजना गरिएको थियो।

गत पौष २८ गते असामयिक निधन भएका नारायण बहादुर कार्कीलाई श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्न एक मिनेट मौन धारण गरी उहाँको तस्वीरमा माल्यार्पण गरिएको थियो। विद्यालय व्यवस्थापन समिति, शिक्षकहरू र विद्यार्थीहरूले फूल गुच्छा अर्पण गरिएका थिए।

विद्यालयका शिक्षक गणेश प्रसाद खनालले संचालन गर्नु भएको कार्यक्रममा प्रिन्सिपल र मेशमान महर्जनले स्कूलको विद्यार्थी जीवनदेखिको साथी निधन हुनु अगिल्लो दिन बेलुका ७ बजेसम्म सगै हिंडेको साथी भोलिपल्ट विहान सबैरै निधन भएको खबर सुनेर साँझ मर्माहत भएको बताउनु भयो।

शिक्षक प्रतिनिधि श्याम सुन्दर महर्जनले सादा जीवन उच्च विचारका धनी नारायण कार्कीले पाँगा मा.वि.मा प्लस टु



संचालन गर्न प्रेरणा दिनु भै टास्क फोर्स पनि गठन भएको जानकारी दिनु हुँदै उहाँको निधन प्रतिको शोकलाई शक्तिमा बदली प्लस टु संचालन गर्नु पर्ने सुझाव दिनुभयो।

पाँगा मा.वि. व्यवस्थापन समितिका सदस्य नरहरि महर्जन धुसिले कार्कीले पाँगाको विकासको काममा पुर्‍याउनु भएको योगदानको चर्चा गर्नु हुँदै धुसिलेको सूर्यज्योति पुस्तकालय स्थापना, पाँगा युवा क्लब गठन गर्दा कोषाध्यक्षको भूमिका निभाउनु भएको, पाँगामा गुणस्तरीय शिक्षा प्रदान गर्न पाँगा मा.वि.को स्थापना गर्न ठूलो योगदान पुर्‍याउनु भएको जानकारी दिनुभयो। वि.व्य.समितिका अध्यक्ष नन्द

बहादुर महर्जनले उनको गुणको स्मरण गर्नुहुँदै वि.व्य.स. को बैठक बस्दा माइन्सटू लेख्ने काम कार्कीले गर्नुहुन्थ्यो। जुन एकदम सफा र कानून सम्मत हुन्थ्यो। उहाँ कहिल्यै नरिसाउने, अरुलाई हेप्ने, घोज्ने गर्नुहुन्थ्यो। विद्यालयप्रति अत्यन्तै चिन्तित रहने बैठकमा सौहार्दपूर्ण वातावरण ल्याउनमा उहाँको ठूलो देन रहेको बताउनु भयो।

उक्त कार्यक्रममा नरहरि महर्जन धवाकासीले नारायण बहादुर कार्की एक कुशल प्रशासक, अति मिलनसार व्यक्तित्व भएको बताउनु हुँदै उहाँको निधनले विद्यालयलाई मात्र होइन पाँगालाई नै ठूलो क्षति भएको बताउनु भयो।

मेरो कविता यात्रा



श्रद्धा सुमन

सरब कुमार महर्जन

आकासको तारा भरे भै
अब रहेन नुछ्छेलाल र कार्की
एकैदिन पुस २८ मा बज्रपात भयो
एमालेका दुईहस्ति अस्ताए

नुछ्छेलाल ८० अनि कार्की ६२ वर्षको
पूर्व जनप्रतिनिधि थियो नुछ्छेलाल
कुशल प्रशासक नारायण कार्की
पाँगाले उनीहरूको सम्भना गरिरहनेछ

चर्चा यसरी नै चलिरह्यो यहाँ
इमान्दार कर्मथ ती दुई व्यक्तित्वको
बालापन, युवा र प्रौढको संगैको
दौतरीहरूको वयान र योगदानको

एमालेको भन्दा बोकी
एमालेको नीति र कार्यक्रम मानी
निरन्तर लागि रहेका नुछ्छेलाल र कार्की
श्रद्धा सुमन अर्पण गर्दछौं हामी सबै

Kirti Secondary Boarding School

Kirtipur-17 Nayabazar

A Montessori Based English Medium School announces

Admission in Play Group

Where your child is cared individually and distinctively for the session 2072

:Forms are being distributed at school's office

Teacher wanted

Grade Teacher for Pre-primary

For Details Please contact :
014332513